

1001 совет Женщинам

Гороскоп
на
сентябрь

Кризис в отношениях после
появления первенца с. 27

Муж изменяет мне...
с компьютером с. 32

Как украсить пустую стену:
КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД с. 20

Медовая косметика с. 17

5 шагов к плоскому
животику с. 22

Лунный календарь
садовода-огородника
НА СЕНТЯБРЬ 2015 с. 35

Составляем модный с. 4-5

ОСЕННИЙ ГАРДЕРОБ



ВОЛШЕБНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУСТОТЫ ВОЛОС

Смешать 1/2 ст. кефира, 1 яйцо, 1 ч. л. какао-порошка. Нанести смесь на корни волос, как чуть-чуть подсохнет, нанести еще. И так, пока вся порция не закончится. Укутать голову пленкой и сверху полотенцем на 20-25 мин. Вымыть голову шампунем и ополоснуть отваром крапивы. Повторять эту процедуру 2-3 раза в неделю не меньше 2-3 месяцев. Зарастивает лысины, восстанавливает поврежденные волосы, если применять на здоровые волосы, делает их более густыми.

На очень светлые волосы лучше не применять, иначе могут не окраситься.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ РЕСНИЧЕК

Данная процедура способствует быстрому росту ресниц. Понадобится: 1 ч. л. рыбьего жира, 3 капли витамина Е, 3 капли оливкового масла.

Смешать все компоненты и нанести на ресницы. Делать такие аппликации в течение 1 месяца.

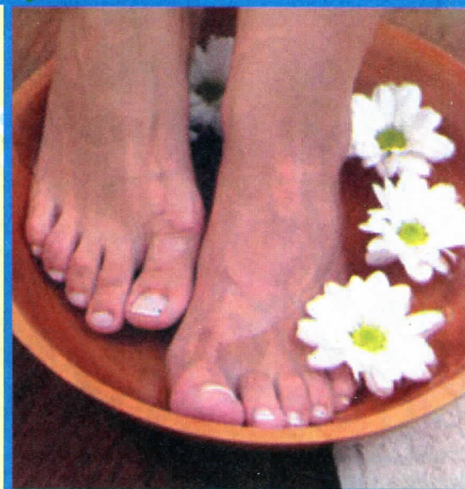


Усталость, повышенное потоотделение и мозоли от ношения обуви на босую ногу постоянно дают о себе знать. Чтобы избавиться от этих неприятных ощущений, регулярно ухаживайте за ногами. В этом вам помогут маски для ног, приготовленные своими руками.

► **Тонизирующая мятная маска для ног от усталости.** Для приготовления этой маски вам понадобится 2 ст. ложки мяты и полстакана молока. Залейте листья мяты горячим молоком

и дайте настояться в течение получаса. Остудите полученную смесь и нанесите на кожу ног на 10 минут, а затем смойте теплой водой. Если вы много ходите, то эта маска просто создана для вас! Она отлично снимает усталость и делает кожу ног нежной и мягкой.

► **Питательная маска для ног из овсянки.** Чтобы сделать эту полезную питательную маску, возьмите 100 г овсяных хлопьев и залейте их натуральным йогуртом. Когда хлопья разбухнут, нанесите полученную смесь на ноги и оставьте на 20 мин. По истечении времени смойте маску и нанесите на ступни увлажняющий крем. После такой маски кожа ног будет гладкой и мягкой!



СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА «5 МИНУТ»

Понадобится: 1 ст. оливкового масла, 2 ст. мелкой морской соли, цедра 1 лимона.

Цедру измельчить, влить масло, добавить соль, тщательно перемешать. Наносить на чистую кожу, смывать теплой водой. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Кожа станет гладкой, приобретет здоровый цвет.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ «БАРХАТИСТАЯ КОЖА»

Растопите на водяной бане 1 ч. л. пчелиного воска. Не снимая с бани, добавьте к нему 2 ст. л. масла персиковых косточек, затем 1 ст. л. экстракта алоэ из ампул, 1 ч. л. глицерина, и 2 ст. л. горячей воды. Подержите, помешивая, на водяной бане еще 1 мин. снимите, и взбивайте до того момента, пока крем не загустеет. Наносите на чистую кожу.

Кожа становится эластичной и нежной.

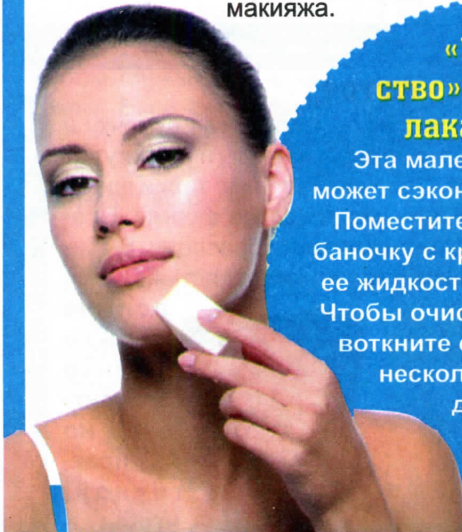
ОСВЕТЛЯЕМ ВОЛОСЫ ПРИ ПОМОЩИ РОМАШКИ

1. 1 ст. л. ромашки и 1 ст. л. крапивы залить 1 л воды. Настоять 30-40 мин. Смочить голову отваром, обвязать платком и оставить на 15-20 мин. Высушив волосы, смочить их ромашковой эссенцией, смешанной с водой 1:1. Через час смочить еще раз настоем ромашки. Вместо крапивы можно использовать и листья шалфея.

2. Взять 10 г байхового чая, 50 г ромашки, 40 г хны, 2 ст. водки, 1 ст. л. воды. Воду довести до кипения, высыпать чай, ромашку, хну, кипятить 5 мин., остудить, добавить водку и настаивать 2-3 дня. Затем слить жидкость и смочить ей волосы, оставить на 30-40 мин. Вымыть волосы с шампунем.

УЧИМСЯ НАНОСИТЬ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ

Кожа на лице необходимо очистить при помощи тоника либо геля. Затем хорошо увлажнить и дать крему впитаться. Через 10-15 мин. можно наносить тональный крем. Тональный крем следует нанести на несколько участков лица небольшими точками. В то же время, точки не должны быть слишком скудными, иначе они быстро засохнут. **Аккуратными движениями тональный крем следует растушевать по всему лицу тонким однородным слоем.** При необходимости небольшое количество тонального крема следует нанести на открытые участки шеи и зоны декольте. Через 5-10 мин. после нанесения тонального крема можно переходить к следующим этапам макияжа.



«Устрой- ство» для снятия лака с ногтей

Эта маленькая хитрость может сэкономить ватные диски. Поместите губку в небольшую баночку с крышкой и пропитайте ее жидкостью для снятия лака. Чтобы очистить ноготь от лака, воткните его в губку и сделайте несколько вращательных движений. Храните банку закрытой и чаще меняйте губки.

КАК ПРИДАТЬ ГУБАМ ЦВЕТ И ОБЪЕМ

Если у вас бледные губы, не стоит переживать. Им легко можно придать цвет в домашних условиях. Самое простое и в то же время действенное средство находится всегда под рукой. Это обыкновенная зубная щетка. Итак, чтобы придать губам здоровый розовый оттенок, следует каждый день массировать их щеткой. Лучшее время для этого - перед сном, когда вы не будете больше наносить помаду на губы. **Еще один простой вариант - смазывать губы оливковым маслом с добавлением щепотки порошка сушеного перца.** Также советуем воспользоваться маслом гвоздики. Нанесите одну каплю масла на ватную палочку и смажьте ею губы.

ГАРМОНИЯ В ДЕТАЛЯХ: ПОСТИГАЕМ СЕКРЕТЫ БИЖУТЕРИИ

Помните, любое украшение привлекает к себе дополнительное внимание. Поэтому подбирая бижутерию, продумайте, какую часть тела вы хотите подчеркнуть с ее помощью.

► Женщинам с пышными формами подходят крупные украшения, но они не должны перенасыщать общую картину образа. Достаточно одеть брошь и браслет или бусы вместо броши.

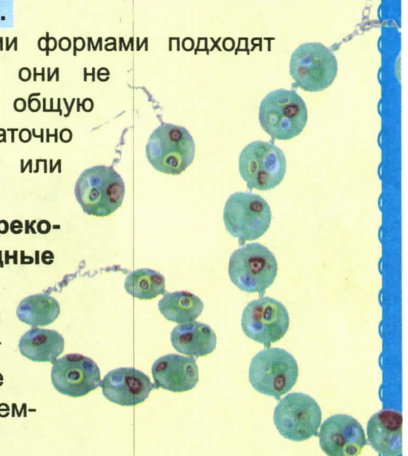
► Стройным девушкам рекомендуется носить изящные украшения.

► Если у вас короткая шея, вне зависимости от форм тела, избегайте короткой нити объемных бус.

► Каждая деталь украшения должна гармонировать друг с другом. Один из важных советов по выбору бижутерии – не смешивайте в одном образе разные стили и материалы изделия. Например: стеклянные бусы и золотая цепочка, металлический браслет и пластмассовые серьги, золотые кольца и серебряная брошь.

► Серьги удлиненной формы сделают «лебединой» вашу шею, а длинные бусы на тонкой нити придадут стройность вашей фигуре.

► Броши в виде бабочек, цветочков и различных животных подчеркнут молодость и игривость вашего характера.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РАЗБИТОЙ КОСМЕТИКИ

Вы нечаянно разбили свои любимые тени? Не отчаивайтесь! Поломку можно с легкостью исправить.

► **Лак для ногтей.** Если бутылочка лака не открывается, опустите ее в таз с горячей водой. Когда бутылочка немного нагреется и лак растает, попробуйте открыть ее.

► **Помада.** Поместите стержень помады в небольшой сосуд и растопите его на маленьком огне. Когда помада в сосуде снова застынет, ее можно наносить на губы специальной кисточкой.

► **Тени и румяна.** Если вы нечаянно уронили палетку на пол, попробуйте растолочь ее окончательно и использовать как рассыпчатые тени.

► **Карандаш.** Попробуйте растолочь стержень карандаша и смешать его с небольшим количеством вазелина или бальзама для губ. У вас получатся отличные тени для глаз с кремовой текстурой.



Составляем модный



1 Кардиган и жакет

Трикотажный кардиган всегда уместен. Его можно носить с юбкой, брюками и даже платьем. Он хорошо сочетается с узким поясом. А туфельки лучше выбрать на устойчивом каблуке, который не только актуален в этом сезоне, но и невероятно удобен.

Также в моде жакеты крупной вязки. Сочетайте их с топами и блузками из гладкого струящегося материала, например, шелка. Не носите массивное кольцо и крупные серьги вместе – в аксессуарах важна умеренность.

2 Шерстяные брюки

Не экономьте на брюках! Брюки должны прежде всего хорошо сидеть и быть из качественной ткани, например, тонкой шерсти. Мешковатые брюки убьют весь образ, какой бы топ вы ни надели. К любым классическим брюкам подходит любая обувь. Как ботильоны на высоком каблуке, так и ботинки в мужском стиле.

3 Костюм

Строгий костюм – незаменимая вещь в гардеробе, особенно если вам приходится проводить время в офисе, на деловых встречах и переговорах. Сдержанную классику можно сочетать с вещами актуальных фактур и расцветок. Интересное решение – классический серый пиджак и брюки с принтом. Если вы купили костюм, то лучше носить верх и низ отдельно, комбинируя с другими вещами. Так вы не будете похожи на скучную учительницу.

4 Платье - футляр

Инвестируйте в вечную классику – маленькую сумочку и платье-футляр, они никогда не выйдут из моды и уберегут от ошибки при выборе образа. Обозначьте линию талии широким ремнем, чтобы подчеркнуть женственные формы. Платье без рукавов отлично дополняют металлические браслеты. Выберите крупные браслеты, только если у вас тонкие запястья. Сумка



должна быть не только элегантной, но и практичной, чтобы в нее поместились все необходимые вещи.



5 Классический жакет

Законодательница моды Кокко Шанель превратила жакет в обязательный элемент гардероба. Его легко комбинировать как с юбкой, так и с джинсами – для более повседневного образа. Да, джинсы в паре со строгим классическим жакетом – прекрасный вариант для походов в кино, встреч с подругами и прогулок по магазинам. Если у вас пышные бедра, выбирайте удлиненный жакет, чтобы визуально сбалансировать силуэт.

ОСЕННИЙ МАНИКЮР

Общая направленность модных тенденций этого сезона смотрит в сторону простоты и естественности. Это течение не обошло и маникюр. Здесь единого видения, какими должны быть модные ногти-2015 нет: на ногтях могут красоваться и яркие, и пастельные краски, металлические и золотые оттенки лаков, лунный маникюр и графические узоры. Короткие овальные или миндалевидные ногти, окрашенные в теплые и молочные оттенки, слегка видимые бледно-персиковые или нежно-розовые остаются модными в этом сезоне. При этом не обязательно они должны быть глянцевыми, переливающимися или перламутровыми. Матовые лаки остаются весьма популярными.

ОСЕННИЙ ГАРДЕРОБ

Совсем не обязательно иметь огромный гардероб, главное – выбрать «правильные» базовые вещи и знать правила их грамотного сочетания. Для осеннего гардероба на каждый день достаточно всего лишь 7 вещей.



Водолазка

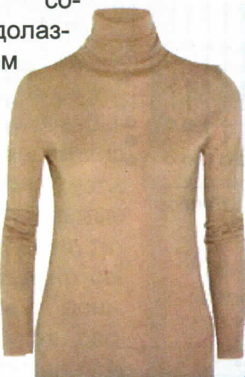
Водолазка – поистине многофункциональный предмет гардероба, она выручит вас в любое время года. Под жакеты и кардиганы выберите более облегающие модели водолазок, чтобы избежать мешковатости и не добавлять лишнего объема фигуре.

6

бирайте более облегающие модели водолазок, чтобы избежать мешковатости и не добавлять лишнего объема фигуре.

Классическое сочетание – водолазка с платьем - трапецией.

Не забудьте и про украшения – для водолазки отлично подойдет крупный кулон на длинной цепочке.



7

Аксессуары

Аксессуары осенью должны сочетать в себе привлекательность и функциональность. Примером такого сочетания может быть зонт, надежно защищающий от дождя и при этом прекрасно дополняющий образ. При выборе зонта следует следить, чтобы он подходил к любой верхней одежде. Акцентировать красоту ног осенью можно с помощью плотных цветных колготок, которые не выйдут из моды который сезон. **А подчеркнуть посвежевший после лета цвет лица можно с помощью платков, шарфов и палантинов. Таких аксессуаров лучше иметь побольше, их оттенки могут быть сколь угодно яркими – главное, чтобы они сочетались с цветами осенней одежды и были к лицу своей обладательнице.**



Вопрос-ответ

Правильное декольте

Здравствуйте! Мне очень нравятся платья и блузки с декольте, но сама я никогда не решалась их носить, потому что мне кажется, что я буду в них выглядеть комично или вульгарно. Подскажите, пожалуйста, есть ли какие-то нормы, правила, которых нужно придерживаться, выбирая вещи с декольте?

Дементьева Любовь, г. Таганрог

Вы, к сожалению, не написали своих параметров, но вот вам несколько общих правил, из которых вы сможете без труда определить важные именно для вас.

► Если у Вас полные плечи и шикарный бюст (даже если вам так не кажется), то выбирайте квадратный вырез декольте, и тогда все забудут о недостатках и будут любоваться только вашими достоинствами. Учтите также и форму фигуры.

► Если у Вас широкий «верх» и узкий «низ», то декольте должно

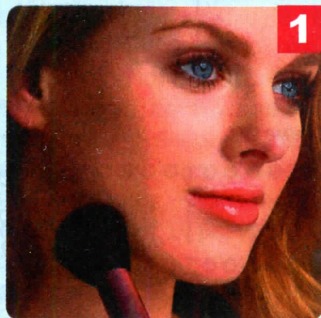
быть поуже, а если, наоборот, то широкое декольте поможет этот недостаток сбалансировать.

► Если у Вас недостаточно длинная шея, то лучше, если вырез декольте будет в форме буквы V, а если у Вас широкие плечи, которые Вам хотелось бы «спрятать», то смело надевайте платье с декольте в форме буквы U.

Макияж «Бабье лето»

Чтобы придать лицу здоровое сияние, необязательно ехать в отпуск. Вам помогут два средства макияжа – бронзирующая пудра и румяна.

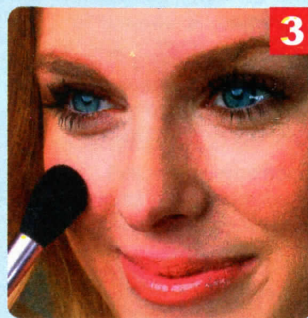
Бронзирующую пудру наносите кистью, двигаясь от уха по направлению к подбородку и слегка выходя за границы лица (фото 1). Чтобы добиться натурального эффекта, стряхните излишки пудры с кисти и слегка коснитесь ей скул, носа и шеи (фото 2). В завершение улыбнитесь и нанесите на яблочки щек немного рассыпчатых или кремовых румян (фото 3). Губы покройте нежно-розовым блеском (фото 4).



1



2



3



4

Размеры:
44/46

Вам потребуется: 300г пряжи
золотисто-оранжевого цвета
(100% вискозы), крючок №3.

Основной узор: вязать по схеме 1.

Узор 2: вязать по схеме 2.

Спинка:

крючком набрать цепочку из 146в. п. + 9в. п. подъема и продолжить работу основным узором по схеме 1. На высоте 29см для проймы оставить с обеих сторон 1раз 9п. = 128п. На высоте 48см для горловины оставить

центральные 62п. и вязание закончить отдельно, далее вязать без изменений. Достигнув общей высоты 52см, работу закончить.

Перед:

вязать аналогично спинке, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого на высоте 40см для горловины оставить центральные 62п. и вязание закончить отдельно. Далее вязание продолжить по линиям выреза прямо и закончить работу на высоте 52см.

Рукав:

крючком набрать цепочку из 66в. п. + 9в. п. подъема и продолжить работу узором 2 по схеме 2. Провязав 1р., для скосов прибавить с обеих сторон 7раз по 1 клетке (1 клетка прибавляется в течение 4р., см. схему для прибавлений рукава) = 27 клеток.

Далее вязать прямо еще 2р., затем закончить работу.

Сборка и отделка:

сшить плечевые и боковые швы. Затем выполнить швы рукавов и вшить рукава. Далее край горловины, низ изделия и рукавов обвязать 2р. ст. б/н.

Условные обозначения:

○ = в. п.;
↑ = ст. с/н.;
⦿ = ст. с/3н.;

Схема 1

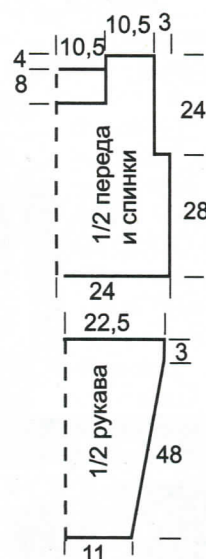
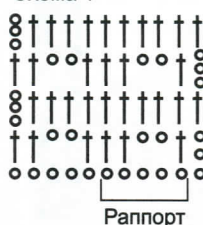
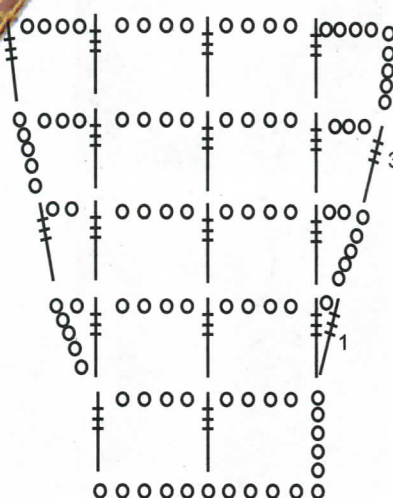


Схема 2





Бывают такие случаи жизни, когда хочется сделать необычный подарок своими руками. Запасаясь вдохновением и необходимыми материалами, приступим к созданию нашей композиции.

Шаг 1.

Расположим ветки в форме квадрата. Концы веток должны скрещиваться друг с другом. Скрепляем нашу конструкцию шнуром для связки. Размещаем на каркасе пальмовую кору и закрепляем по сторонам при помощи того же связочного шнура.

Шаг 2. Заранее замачиваем флористическую губку в ёмкости с водой. Не забывайте, что «оазис» нельзя «топить». Губка должна прогрузиться в воду сама, чтобы полностью пропитаться влагой. Мокрый «оазис» делим на маленькие кубики, из которых вырезаем 8 цилиндров 4 см в высоту и диаметром около 5 см.

Шаг 3. Нарезаем самоклеющуюся пленку на небольшие отрезки, они должны соответствовать «оазисным» заготовкам, а по высоте быть на 1 см выше их. С одной стороны на полосках отклеиваем защитную пленку примерно на 2 см. Оборачиваем каждый цилиндр из флористической губки плёнкой и заклеиваем её концы.

Шаг 4. Затем поверх каждого из них кладем одну сушку. Шаг 5. Осторожно срезаем ножом полураскрывшиеся бутоны роз. Для этого отступаем от бутона примерно на 3 см и делаем срез. Каждый цветок закрепляем на «суши». Аналогичным образом поступаем с красными ягодками гиперикума - срезаем и помещаем их в цилиндры.

Шаг 6. Теперь необходимо красиво распределить наши суши на пальмовой коре. Попарно разложите их посередине. Продаваем китайские палочки сквозь каркас в двух противоположных углах. Срезаем бутоны тюльпана и вибурнума и также закрепляем на небольших кубиках флористической губки, из которых они будут пить воду. Затем располагаем их в свободном углу композиции.

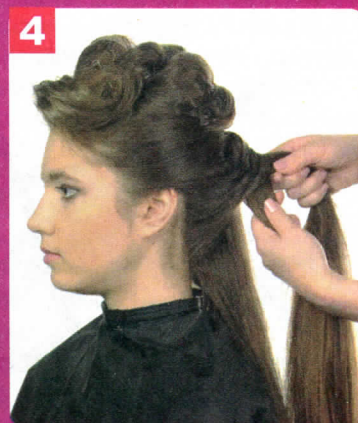
Вам потребуется:

1 кустовая роза ярко-алого цвета; гиперикум; тюльпан махровый, по цвету сочетающийся с розами; вибурнум; 4 аккуратно срезанные ветки любого дерева с красивой корой (примерно 40 см в длину); флористическая губка «оазис» для живых цветов; восемь сушек; зеленый декоративный шнур для связки; упаковочный материал «кора пальмы»; самоклеющаяся пленка «под дерево»; 4 китайские палочки.



Вы всегда сможете покорить ваше окружение своим неординарным стилем, если научитесь делать эту прическу.

«Стильная штучка»



Шаг 1. Выделите переднюю часть волос. Зачешите назад волосы с височной зоны и зафиксируйте резинкой. Накрутите пряди передней части и височной зоны на плойку.

Шаг 2. Сверните временно в пучок.

Шаг 3. Выделите на затылке часть волос и разделите ее на 2 части.

Шаг 4. Начните плести «рыбий хвост», вплетая тонкие прядки с обеих сторон.

Шаг 5. По ходу плетения вытягивайте боковые пряди из косы. Конец косы закрепите резинкой.

Шаг 6. Снимите с локонов зажимы.

Шаг 7. Выделите на макушке часть волос и заплетите нетугую косу.

Шаг 8. Вытяните из косы боковые пряди.

Шаг 9. Красиво ее уложите и зафиксируйте невидимками.

Шаг 10. Остальные волосы уложите и зафиксируйте шпильками.



Данила Козловский сегодня – одна из главных звезд российского кино. Ему благоволят режиссеры, а публика просто не чаёт в нём души. Глядя на его роли, кажется, что актер был буквально создан для большого кино. Но так ли это на самом деле? Ведь судьба человека, каждый день мелькающего по ту сторону киноэкрана, может быть на редкость сложна и витиевата...

Детство

Отец Данилы Козловского ушел из дома, а потому сегодня о нем известно крайне мало. С самого раннего детства все заботы, связанные с воспитанием будущего актера и двух его братьев (старшего и младшего), легли на плечи его матери и отчима. Именно по их настоянию в 1991 году Данила поступил в первый класс общеобразовательной школы с углубленным изучением испанского языка. Однако его обучение оказалось недолгим, и уже через некоторое время он был отчислен из-за ненадлежащего поведения. Стоит отметить, что с самого детства Данила был очень бойким мальчиком. А потому проблемы с администрацией школ и учителями возникали у него с завидным постоянством. Еще в раннем возрасте из-за постоянных конфликтов ему пришлось поменять несколько школ, а потому его образование в некотором роде было обрывочным. Так, короткое время будущий актер посещал уроки игры на фортепиано, а также секции карате и футбола. Некоторое время спустя он успешно поступил в театральную студию и именно здесь наконец обрел долгожданное жизненное равновесие. В 1994-м году молодой и никому не известный паренек по имени Данила Козловский сыграл свою первую «настоящую» роль – роль шестиклассника Дениса Селиверстова в сериале «Простые истины».

Юность

в кадетском корпусе

Из-за постоянных проблем с поведением, которыми отличался не только Данила, но и оба его брата, в 1996-м году мама и отчим приняли решение определить всех троих в кадетский корпус. С этой целью братья отправились в Санкт-Петербург, однако уже спустя полгода Иван и Егор были отчислены. А вот Данила сумел пройти этот путь до конца. Как признавался он сам в своих более поздних интервью, именно в этот период он четко освоил слово «надо» и осознал, что такое работа, воля и азарт. В 2002 году будущий актер с отличием закончил обучение в кадетском корпусе. Его командиры настаивали на том, чтобы Данила продолжил воинскую карьеру и подал документы в Военную академию. Однако грезивший карьерой актера парень без раздумий отказывался от подобных предложений.



ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ ДАНИЛЫ КОЗЛОВСКОГО

Актерская карьера

В 2002 году Данила Козловский успешно поступил в СПбГАТИ, где стал постигать премудрости актерской профессии. Его куратором и наставником был Лев Додин, чье участие сыграло немалую роль в карьере актера.



Заприметив талант молодого парня, он стал поступательно вводить его в свои постановки, и первые роли в театре не заставили себя долго ждать. Дебютной работой на театральных подмостках для Данилы Козловского стала роль Эдгара в спектакле «Король Лир». Проникновенная игра актера не осталась незамеченной театральными критиками, и уже в скором времени в личной коллекции наград актера появился первый экспонат – «Золотой софит». Карьера актера шла вверх. И после дебюта на театральных подмостках последовал дебют в кино. Сначала это были эпизодические роли в картинах «Улицы разбитых фонарей», «На Верхней Масловке», «Я все решу сама». Первым режиссером, всерьез заинтересовавшимся Данилой Козловским, стал Алексей Герман. Именно он предложил актеру главную роль в киноленте «Гарпастум», которая стала настоящим прорывом для молодого парня и принесла ему приз зрительских симпатий Венецианского кинофестиваля, а также награду Российской критики. Затем были фильмы «Мы из будущего», «Весельчаки», «Распутин», «Шпион» и многие другие примечательные ленты. Картины «Духless» с Марией Кожевниковой и «Легенда 17» с Олегом Меньшиковым, Владимиром Меньшовым и другими окончательно утвердили Данилу Козловского в роли звезды российского кинематографа и сделали его одним из самых высокооплачиваемых актеров в своей стране.

Салат «Вкус лета»



- 1 куриное филе,
- 2 вареные картофелины,
- 2 помидора,
- 1/2 б. консервированного горошка,
- 1 луковица,
- зелень укропа,
- растительное масло,
- соль,
- перец.

Куриное филе отварить с целой луковицей, остывшее мясо нарезать средними кусочками.

Отварной картофель и помидоры нарезать кубиками, соединить с курицей и зеленым горошком, все перемешать.

Добавить рубленую зелень укропа и заправить нерафинированным растительным маслом.

Этот салат также хорош с отварной индейкой.

Летнее меню

Салат «Веселая шпротинка»

- 1 б. шпрот,
- 1/2 б. консервированной кукурузы,
- 1/2 б. конс. фасоли,
- 1 маленький пакетик ржаных сухариков,
- 1 зубчик чеснока,
- зелень,
- майонез.

Со шпрот слить масло, залить им сухарики, чтобы размякли, а рыбу размять вилкой. Добавить к рыбе кукурузу, фасоль, слегка размявшие сухарики, все перемешать. В майонез добавить толченый чеснок и измельченную зелень, заправить салат ароматным майонезом. Украсить зеленью и целой шпротинкой.



Грибной суп с помидорами

- 300 г грибов,
- 3 картофелины,
- 3 помидора,
- 1 луковица,
- растит. масло,
- соль,
- перец.

Картофель нарезать кубиками или брусочками, варить до полуготовности. Грибы нарезать ломтиками, лук — кубиками, спассеровать все вместе и выложить в воду к картофелю. Доварить почти до готовности картофеля, добавить нарезанные ломтиками помидоры. Варить до готовности.



Слоеный пирог с курицей и овощами

- 400 г слоеного дрожжевого теста,
- 2 куриных филе,
- 2 сладких перца,
- 1 луковица,
- 2 помидора,
- растительное масло,
- 1 яйцо,
- соль, перец.

Лук и очищенный сладкий перец нарезать кубиками и спассеровать на масле до мягкости. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам и потушить все вместе 15 мин. Выложить нарезанные кубиками помидоры и тушить почти до исчезновения жидкости, остудить. Тесто разделить на две части, одним пластом выложить дно и бортики формы для выпечки, выложить начинку, накрыть вторым пластом теста. Края теста защипать, тесто наколоть вилкой и смазать яйцом. Выпекать пирог в духовке при 200°C 35-40 мин.

Картофельная запеканка «Хозяюшка»

- 1 кг картофеля,
- 400 г мясного фарша,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 1/2 ст. молока,
- растит. масло,
- майонез,
- соль,
- перец.

Картофель сварить, воду слить, а из картофеля приготовить пюре с добавлением молока. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на средней терке, фарш обжарить на масле, добавить измельченные овощи и потушить все вместе до готовности. В смазанную форму для запекания выложить половину картофельного пюре, затем мясную начинку и оставшееся пюре. Смазать запеканку майонезом, наколоть ложкой, для образования красивой корочки, и запекать в духовке при 160°C 35-40 мин. до румяности.



Куриные шарики с персиками

- 2 куриных филе,
- 1 персик,
- 2 ст. л. растительного масла,
- сок 1/2 лимона,
- соль, перец.

В куриных филе сделать поперечные надрезы на расстоянии 1 см друг от друга. Курицу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Персик нарезать тонкими дольками и вставить их в надрезы на курице. Свернуть нашпигованное филе в колечко, уложить на смазанный лист фольги и завернуть. Запекать «шарики» в духовке при 180°C 25-30 мин. Для румяности можно развернуть фольгу и запечь еще 5 мин.



Баклажаны «Херсонские»

- 1 кг баклажа-нов,
- 2-4 луковицы,
- 1/2 ст. 9% уксуса,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 1 ст. л. соли,
- 1 ст. воды,
- 2-4 лавровых листа,
- 10 горошин черного перца.

Баклажаны нарезать средними брусочками, посолить и дать постоять 15 мин. Лук нарезать полукольцами и спассеровать. Добавить к луку отжатые от сока баклажаны и тушить до мягкости. Разложить тушеные баклажаны по банкам. Из воды, соли, уксуса и пряностей приготовить маринад и залить баклажаны в банках. Дать баклажанам постоять сутки в холодильнике. Накрывать банки крышками и стерилизовать 50 мин., затем закатать.

Закуска из кабачков по-сливянски

- 1 кг кабачков,
- 2-3 сладких перца,
- 400 г слив,
- 1 ст. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 1 ст. л. 6% уксуса,
- 2/3 ст. растительного масла,
- 1 головка чеснока,
- зелень петрушки.

Кабачки нарезать кубиками, у слив удалить косточки, нарезать четвертинками, очищенный сладкий перец тоже измельчить. На дно кастрюли налить масло, выложить кабачки, перец и сливы, все тушить до мягкости. Добавить соль, сахар, измельченный чеснок и зелень, тушить все еще 10 мин. Разложить закуску по банкам и закатать.

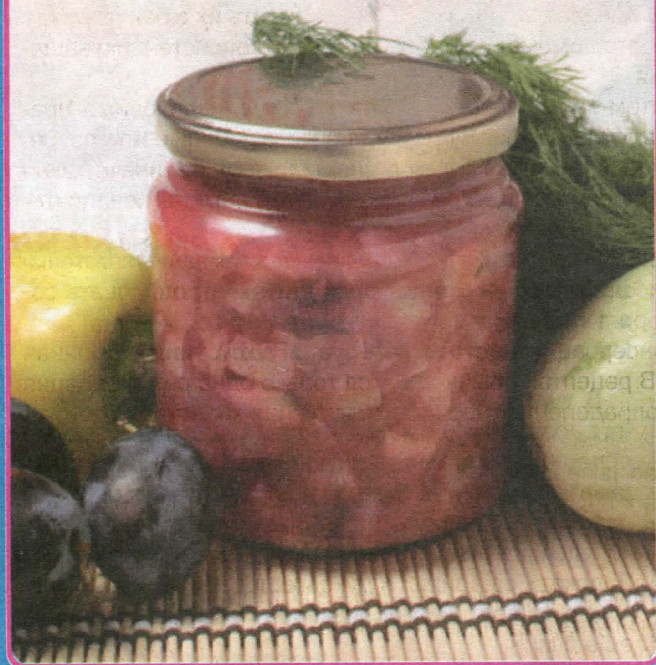
Заготовки



Маринованные помидоры с вишней и кедровыми орехами

- 1,5 кг помидоров,
- 400 г вишни,
- 2 горсти ядер кедровых орехов,
- 5 лавровых листов,
- 150 г сахара,
- 1 ст. л. сахара,
- 4 ст. л. 9% уксуса,
- 1 ст. л. сушеного розмарина,
- 10 шт. черного перца.

Помидоры наколоть и уложить в банки, пересыпая вишней и ядрами кедровых орехов (орехи можно предварительно прокалить на сковороде без масла). Вскипятить воду, залить помидоры в банках и оставить на 30 мин. Воду слить, вскипятить с сахаром, солью и специями, влить уксус и залить помидоры в банках. Банки закатать, перевернуть вверх дном и укутать до остывания.



ГОРЧИЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

► **Горчица надолго сохранит свою свежесть**, если добавить в нее немного молока и щепотку соли.

► **Горчица «Праздничная»:** в баночку из-под майонеза 250 мл наливаем до половины горячей воды 40-45°C, добавляем 0,5 ч. л. сахара, растворяем и замешиваем порошок горчицы до густоты сметаны. Закрываем крышкой и ставим в теплое место, специи и добавки по желанию.

► Смешав дижонскую горчицу, сметану, укроп, получаем оригинальный **соус к рыбе**.

► А если к дижонской горчице добавить лимонный сок, немного хрена, то будет **соус к креветкам**.

► Опытные повара знают, как эффективно **горчица в супах**, причем добавляют ее в самый последний момент, перед готовностью супа, смешав горчицу с небольшим количеством бульона.

► **К ухе** подходит горчица, приготовленная на белом вине, а **к дичи** — на коньяке.

► Очень оригинальный вкус у смазанного горчицей мяса для запекания.

СЕМЕНА ПЕРЦА НА ПОЛЬЗУ



Не выбрасывайте семена от сладкого перца при готовке. Собирайте их и высушивайте. Зимой их можно добавлять в пищу. Семена, кстати, содержат больше полезных веществ, чем сам перец, и придают блюдам чудный аромат.

Так же можно поступать со всеми пряными семенами.

МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ ПЫШНОГО ОМЛЕТА

Омлеты лучше готовить на молоке, наполовину разбавленном газированной водой, так омлеты получаются пышнее и лучше поднимаются.

ЧТОБЫ РЫБА ИЛИ КУРИЦА НЕ ПРИЛИПАЛИ К ПРОТИВНЮ

Чтобы рыба или курица не прилипали к противню или фольге, а потом не отрывалась самая вкусная шкурка или корочка от готового продукта, немного пригорев ко дну (бывает очень обидно), просто перед тем, как класть курицу или рыбу, порежьте кольцами крупную луковицу и разложите кольца по дну. А уже потом на них кладите запекаемый продукт. Так же можно порезать кружочками крупную морковь или лимон. Тогда ко дну прилипнет только эта прослойка, шкурки останутся целыми.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-НОВОМУ

Картофельное пюре может стать пикантным гарниром, если приготовить его по-новому: отварить картофель. Нарезать 2 яблока, которые сбрызнуть лимонным соком, затем потушить до мягкости в сливочном масле. Добавить в картофель молоко или сливки и яблоки, перемешать и подать.

СОВЕТЫ ПО КОНСЕРВАЦИИ

Чтобы соленья получились вкусными и хранились долго:

■ Соль используйте белую, сухую, желателен крупного помола.

■ Фрукты и овощи, предназначенные для консервирования, предпочтительно мыть при помощи специальной щетки. Ягоды следует промывать под струей проточной воды не менее 5-7 минут.

■ Если вы используете пряную зелень, то она также должна быть тщательно промыта. Делать это нужно либо под проточной водой, либо в емкости с заменой воды, а затем хорошо просушивать зелень на махровом полотенце.

■ Не забывайте использовать при консервации специи и пряности, которые придадут соленьям пикантный вкус, а также увеличат сроки их хранения. Чаще всего для этих целей применяют укроп, чеснок, хрен, базилик, сельдерей и эстрагон.

■ Овощи получатся вкусными и сохранятся надолго, если вы будете использовать при их консервации дубовые, смородиновые или вишневые листочки. Если разложить их в банке между овощами, это поможет сохранить плотную консистенцию вашего соленья.

■ Перед тем как делать заготовки на зиму, необходимо правильно выбрать сырье. Лучше использовать целые или разрезанные плоды и ягоды, без подгнивших участков, иначе такая заготовка храниться долго не будет. Лучше отдать предпочтение недозрелым плодам.

■ Желательно подписывать тару, указывая название заготовки и дату расфасовки. Так можно хорошо проконтролировать состояние продуктов на момент употребления.

■ При консервации часто используется уксус или лимонная кислота. В рецептах обычно дается только одна рекомендация — уксус определенного процента, уксусная кислота, лимонная кислота. И если нет именно этого продукта, трудно рассчитать количество заменителя. Итак: 1 ч. л. уксусной кислоты = 10 ч. л. 6% уксуса = 8 ч. л. 9% уксуса = 2 ч. л. лимонной кислоты.

■ Уксус при консервировании лучше наливать в рассол, снятый с огня.

■ Помидоры при консервировании не потрескаются, если проколоть кожицу заостренной палочкой.

СЕМИДНЕВНАЯ ТЫКВЕННАЯ ДИЕТА

Вы слышали о похудении с помощью тыквы? Вы хотите похудеть именно таким способом? Если на эти вопросы ответы "да", то эта статья для вас. Тыквенная диета используется в осенне-зимний период. Мы предлагаем вашему вниманию семидневный вариант диеты, которая поможет вам сбросить минимум два килограмма в первую неделю.



Меню тыквенной диеты:

Завтрак:

Утром вы можете съесть кусочек отваренной или запеченной тыквы по вашему выбору и выпить чашку зеленого или травяного чая.

Обед:

Можно приготовить тыквенный суп или в блюдо с приготовленной тыквой добавить отварной картофель и морковь. Другим неплохим вариантом явля-

ется тыква, которая также будет большим вкусным дополнением к вашей диете. Между приемами тыквы можно съесть цыпленка, но не более чем на сто восемьдесят граммов.

Ужин:

Рекомендуется прием пищи на ужин не позднее 18:30. И это будет ваша последняя еда за день. Можете позволить себе рыбу или курицу-гриль. Также можно кушать овощной салат и кусок тыквы, стакан обезжиренного молока.

Резюме:

Семидневная тыквенная диета является очень эффективной, и вы будете приятно удивлены ее результатами. Желаем вам быстрой потери веса!



Повседневная диета

Повседневная диета подойдет для тех, кто не хочет тратить много времени на приготовление экзотических салатов и напитков. Эта диета состоит из обычных повседневных продуктов, поэтому не потребует больших затрат. За неделю диеты можно похудеть на 3 кг. Диета двухнедельная, поэтому повторять ее вновь можно, лишь чередуя ее недель отдыха.



Состоит диета из двух завтраков, обеда, полдника и ужина.

Первый завтрак должен начинаться с чая или с кофе без сахара. Примерно в 7.30-8.00 утра.

На второй завтрак съешьте 40-50 г разного сыра. Сыр быстро утоляет чувство голода. Время второго завтрака - 10.00.

Обедать лучше с 13.00-15.00 и начинать его с вареного яйца, 150 г мяса и 30 г сыра.

Полдник повторяет второй завтрак.

Ужинать лучше до 17.00. Начните с овощного салата, заправленного растительным маслом и 120 г отварного мяса. Перед тем, как лечь спать, выпейте чай из листьев мяты. Мята поможет успокоиться и обеспечит спокойный сон.

Диета антистресс: 3 отличных продукта

Тот факт, что мы поколение людей в условиях стресса, не удивляет. Мы всегда в движении, всегда что-то делаем, всегда опаздываем, всегда нужно что-то срочно решать. Мы часто забываем, что хорошо для нас, что правильно, а что нет. По этой причине мы часто оказываемся измученными, нервными, тревожными, без жизненной радости.

Вот 3 продукта против стресса:

1. Против беспокойства - Кефир

Это усовершенствованная формула молока, потому что в нем имеются пробиотики. Кроме того, кефир имеет триптофан, аминокислоту, которая способствует повышению уровня серотонина в мозге, действие которого приводит к снижению тревожности. Одной чашкой в день достаточно, чтобы быть гораздо спокойнее.

2. От колебаний настроения - Спаржа

Если вы проходите через противоположные настроения, если в настоящее время плачете и смеетесь, то необходимо есть спаржу. Имеет высокие концентрации фолиевой кислоты, что хорошо при депрессии. Вы можете использовать его в омлет или салат. Вы должны употреблять этот продукт два раза в день и увидите эффект сразу.

3. Против стресса - Апельсины

Богатые витамином С апельсины снижают уровень потребления гормона стресса, снижая негативное состояние немедленно. Побочный эффект стресса, конечно, повышение артериального давления, а витамин С устраняет данный эффект. Попробуйте съесть апельсин, прежде чем будете в ситуации, которая может оказаться напряженной.

5 способов ускорить сжигание калорий

Советы диетолога 15

1 Плотно завтракайте. Сытный завтрак - лучший способ запустить процесс метаболизма. Правильное утреннее меню: смесь протеинов (яйца или тофу), углеводов (тосты из цельнозернового хлеба) и полезных жиров (оливковое масло или орехи).

2 Не голодайте. Если желудок требует еды, не отказывайте ему. При недоедании метаболизм замедляется (организм старается сохранить энергию). Остановитесь, почувствовав легкое насыщение.

3 Следите за ватерлинией. Печень выводит токсины и превращает жиры в энергию. Чтобы нормально функционировать, ей нужна вода. Пейте достаточно жидкости (1,5-2 л в день), чтобы цвет мочи был бледно-желтым.

4 Принимайте пробиотики. Бактерии, содержащиеся в йогуртах и кефире или пищевых добавках-пробиотиках, улучшают пищеварение и метаболизм, способствуя снижению веса.

При хорошем метаболизме мы полны энергии, и калории в нашем организме сгорают, как щепки в костре. Для тех, чей обмен веществ недостаточно активен, предлагаем 5 способов улучшить самочувствие.

5 Добавьте перцу. Содержащееся в перце чили вещество капсаицин улучшает метаболизм и жизненный тонус, от него даже повышается температура тела. Перчите блюда хотя бы раз в день - если нет противопоказаний по здоровью.



ЧАЙ С ИМБИРЕМ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Для похудения можно заварить имбирный чай. Корневища имбиря содержат эфирное масло и вещества, придающие имбирю пряный, жгучий вкус.

Эти вещества усиливают кровоснабжение и согревают изнутри. Вследствие этого стимулируется пищеварение и обмен веществ. Измельченный корень имбиря (1 ч. л.) залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. л. меда и дольку лимона. Этот напиток включает в себя три вкуса - острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все течет медленно и только жир накапливается быстро. Можно заварить зеленый чай и добавить имбирь. Настоять 5-10 минут. По желанию можно добавить мед 0,5 ч. л.



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОМОЩИ НАСТОЯ ТРАВ

Чтобы оставаться всегда молодым и здоровым, необходимо каждый год проводить чистку организма при помощи сбора трав. Это поможет похудеть и очистить организм от шлаков. После нескольких приемов настоя трав во всем теле появляется легкость, снижается вес, дышится легче, улучшается память и зрение.

После проведения полного курса очищения запускается механизм омоложения. Для проведения полного курса нужно приготовить смесь из трав: взять 100 г ромашки лекарственной, 100 г зверобоя продырявленного, 100 г бессмертника, 100 г березовых почек - все тщательно измельчить, перемешать весь сбор и поместить в банку с крышкой. Вечером залить 1 ст. л. сбора трав на 0,5 л кипятка и настоять 20 минут, процедить через несколько слоев марли и отжать жмых. В 1 ст. полученного настоя растворить 1 ст. л. меда и выпить на ночь, после чего есть и пить нельзя. Утром подогреть оставшийся с вечера настой на водяной бане, растворить в нем одну столовую ложку меда и выпить за 15-20 минут до завтрака. И так ежедневно, пока не закончится приготовленная смесь трав.



НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА. ЛЕТНИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Лето - самая благоприятная пора для разных натуральных масок. Природа дарит нам прекрасные косметические средства - ягоды, фрукты, овощи. Немного времени и желания - и вы легко приготовите потрясающую маску.



Маска с тыквенным соком

Для питания, тонизирования и осветления сухой и нормальной кожи три раза в неделю делайте маску с тыквенным соком. Выжмите из мякоти сырой тыквы 1 чайную ложку сока, смешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока, добавьте свежий яичный желток и 2 чайные ложки сметаны, хорошо перемешайте и наложите смесь на лицо и шею. Через 15-20 минут смойте чуть теплой водой.

Питательная маска из кабачка для лица и шеи

Из сырых кабачков вырезать тонкие длинные полоски и наложить их на очищенное от косметики лицо и шею. Через 20 минут полоски снять, а лицо ополоснуть некипяченым молоком или водой, смягченной небольшим количеством буры.

Фруктово-ягодно-овощная

Взять 50-100 г ягодного (малины, клубники, земляники), фруктового (слив, персиков, абрикосов) или овощного сока (помидоров, свежей капусты, моркови). Смочить в соке слой ваты и наложить его на лицо на 15-20 минут. По мере необходимости вату дополнительно увлажняют соком. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном.

Из моркови и творога

Взять 1 столовую ложку свежего творога, 1 столовую ложку персикового или оливкового масла, добавить немного молока и морковного сока, перемешать и нанести на лицо.

Из яблок

Очистить яблоко от кожуры и натереть на терке. Добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавить 1 яичный белок.

Из шпината

Листья нарубить и сварить в несоленой воде или молоке, положить на марлю, а затем на лицо и шею. Сняв, протереть кожу лосьоном «Персиковый». Применяется при раздраженной коже.

Маска из зеленого салата

Листья салата мелко нарезать, полить оливковым маслом и добавить несколько капель сока лимона. Этой маской покрыть лицо и шею.

Маска для лица из помидоров

Нарезать кружками помидоры и положить на лицо и шею, сверху покрыть марлей, держать 15-20 минут.

Из винограда

2-3 ягоды спелого винограда надрезать и соком смазать лицо и шею, оставить на 15-20 минут.

После такой маски кожа становится гладкой.



ФРУКТЫ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Если волосы очень плохо растут, значит, им явно не хватает подпитки. Чтобы возобновить нормальный рост волос, следует употреблять в пищу разнообразные фрукты. В их составе в достаточном количестве присутствует бета-каротин и витамин С.

К таким фруктам относятся:

- хурма;
- яблоки;
- цитрусовые.

Рецепт маски для роста волос

Возьмите одну хурму и перемелите ее. Далее следует добавить ложку оливкового масла и сок половинки лимона. Туда же накапайте десять капелек витамина А. Нанесите эту смесь на корни волос. Сделайте массаж головы, который стимулирует рост. Два часа не смывайте маску, а после вымойте голову с применением шампуня.

Скраб из меда

Для любого типа кожи: размешать 1/2 ст. л. меда и 1/2 ч. л. крупной соли. Осторожными массирующими движениями нанести массу на лицо и смыть через 2 минуты теплой водой.

Для сухой кожи: 1 ч. л. меда + 1 ст. л. оливкового масла + 1 ч. л. сахара. При желании – можно добавить несколько капель ароматического масла (миндаля, жожоба, косточек абрикоса, персика, винограда). Наложите маску на лицо и втирайте легкими движениями минуты две. А потом умойтесь теплой водой.

Медовые маски

Для нормальной и комбинированной кожи: 1 яйцо размешать с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. нежирного творога. Все тщательно перемешать (можно в миксере). Держать маску 10-12 мин. Умываться прохладной водой.

Для сухой кожи: соединить мед, сметану и жирные сливки по 1 ст. л. Толстым слоем нанести маску на очищенную кожу лица. Смыть водой комнатной температуры через 10-12 мин.

Для жирной кожи: 1/2 ст. л. меда перемешать с 2 ст. л. крепкого черного чая и 1 ч. л. лимонного сока. Маску держать 10 мин., а затем аккуратно снять ватным шариком. Умываться прохладной водой.

Тоник

Для сухой кожи: Протирайте лицо следующим составом: 1 ст. л. меда растворить в 1 стакане молока. Рекомендуют умываться «медовой» водой: развести 1 ст. л. меда в 500 мл воды.

Для жирной кожи: 200 мл теплой кипяченой воды смешать с 2 ч. л. меда и 1 ст. л. спиртовой настойки календулы. Дать настояться 2-3 часа. Протирать лицо лосьоном ежедневно утром и вечером.



Кубики льда: добавьте немного меда в отвар из трав, который подходит вашему типу кожи, и заморозьте в формочках. Используйте в качестве тоника.

Домашний уход за волосами

Медовая маска для волос сделает их более мягкими: 100 мл кипятка залейте 30 г аптечной ромашки и дайте настояться 1 час.

В процеженный настой добавьте 1 ч. л. меда. Чистые и слегка высушенные волосы тщательно смочите медовым ополаскивателем и ходите так минут 30-40. Смойте все теплой водой.

Для жирных волос проводите процедуру раз в неделю, для пересушенных – раз в 10-12 дней.

При сухости и выпадении волос: втирайте мед в кожу головы 1 раз в день. Ваши локоны станут гладкими и блестящими.

Волосы станут блестящими, если расческой нанесете на сухие волосы состав из 2 ст. л. меда и сока одного лимона. Через 10 мин такую «маску» нужно будет смыть.

Медовый уход за телом Бархатные ручки

Вы легко сделаете кожу мягкой и шелковистой, если время от времени будете делать маску из меда и оливкового масла (по 1 ч. л. каждого ингредиента).

Соблазнительное декольте

Прекрасно разгладит кожу груди и маска из меда и сливочного масла. Омолаживающий эффект станет заметен уже после нескольких применений.

Еще одно средство для области шеи – 1 ст. л. творога, 1 ст. л. нагретого меда, 1 желток. Массу хорошо переме-

Мед повсеместно применяется в домашних косметических процедурах. Из него можно делать маски и скрабы, использовать как средство антицеллюлитного массажа. Жирную кожу мед очищает, сухую – питает и увлажняет, подтягивает увядающую. Вот небольшая подборка «медовых» рецептов.



шать и держать 30-35 мин., смыть теплой водой.

Рецепт Клеопатры

Для истинных любителей водных процедур подойдет древнее средство египетской царицы Клеопатры. Она добавляла в воду смесь из 250 г меда, морской соли и 2 л теплого молока. После принятия ванны тело желательно увлажнить лосьоном, содержащим выдержку из пчелиного воска.

Медовый массаж

Древний рецепт «стройного тела» пришел к нам из Тибета. Его уникальность строится на гармоничном сочетании классических приемов массажа с применением меда, содержащим массу активных веществ.

После 15-дневного курса (с промежутком в 1 день между сеансами) кожа очистится от токсинов, станет мягкой и шелковистой. Дополнительный эффект – усиленное кровообращение и питание внутренних тканей тела.

Техника проста: возьмите 2 ч. л. натурального жидкого меда (подойдет липовый, цветочный, гречишный) и начните воздействовать на проблемные места – бедра, живот, ноги. При желании можете добавить несколько капель ароматического масла (10 капель на 2 ч. л. медовой массы). Массаж делайте сразу – не оставляйте приготовленную смесь надолго в холодильнике.

Недаром название этого крайне неприятного заболевания женских молочных желез произошло от древнегреческого слова «страдание». Действительно, мастопатия может доставить женщинам массу и физических, и психологических мучений.

С точки зрения медицины, мастопатия – это доброкачественная киста молочной железы. Сама по себе она для жизни не опасна, проблема в том, что известно много случаев, когда такое вроде бы безобидное образование переходит в злокачественную стадию — рак груди. К тому же, мастопатия вызывает достаточно неприятные и болезненные ощущения в области молочных желез, влияет на эндокринную и гормональную системы и на общее состояние женщины.

Что же может стать причиной развития мастопатии?

Легче перечислить, какие женские заболевания не могут вызывать развития кисты молочных желез. Но самому большому риску все-таки подвергаются женщины в возрасте от 30 до 50 лет, у которых нарушен гормональный фон, есть проблемы с эндокринной системой, ожирение и нарушение менструального цикла. Правда, сейчас возрастные рамки начали постепенно расширяться: это связано с повальным и нездоровым увлечением многих женщин силиконовыми имплантами, которые многие ведущие американские

Мастопатия: это не приговор, а болезнь, поддающаяся лечению

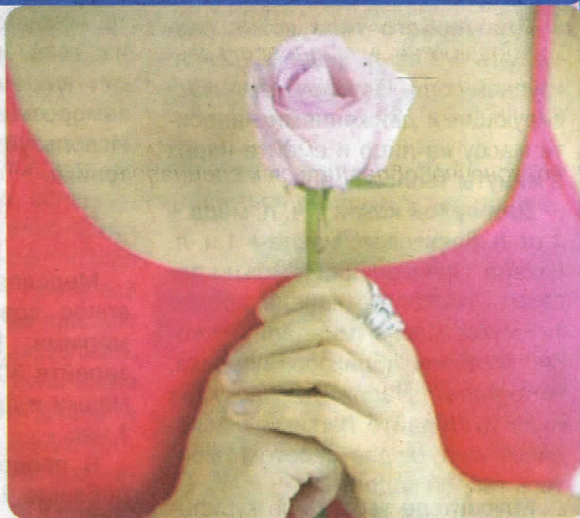
гинекологи связывают с прямой угрозой развития этого заболевания. Кроме того, мастопатию может вызвать и курение, и алкоголь, и пассивный образ жизни.

Каковы первичные симптомы мастопатии?

В принципе, любой хороший врач-гинеколог обязательно вам порекомендует регулярно обследовать свою грудь после окончания месячных. Вы можете просто стать перед зеркалом и проверить, не изменился ли цвет сосков, нет ли венозных сеточек и асимметричности груди. Затем поднимите одну руку, а другой обследуйте грудь, начиная от подмышки и заканчивая соском. Убедитесь, что под кожей нет никаких узелков и новообразований. Теперь осмотрите грудь, двигаясь от внутренней стороны к соску. В конце осмотра немного придавите сосок, чтобы убедиться, что отсутствуют какие-либо выделения.

Если все в порядке – слава Богу, если у вас есть хоть малейшее подозрение, что у вас начала развиваться мастопатия – обратитесь к своему лечащему врачу. Сейчас в больницах и поликлиниках для постановки точного диагноза, как правило, используют обследование на УЗИ и маммографию.

В комплексе эти два обследования позволяют выявить заболевание даже на самой ранней его стадии. Так что бояться не стоит, вовремя обнаруженная мастопатия великолепно поддается лечению.



Какими средствами можно лечить мастопатию?

Это может быть и гормональная терапия (у которой сейчас есть достаточное количество противников), и негормональная терапия (включающая в себя нестероидные препараты, диету, специальные витаминные комплексы), и гомеопатические препараты. Вид лечения подбирается строго индивидуально, исходя из рекомендаций врача-маммолога.

Если же киста достигла достаточно больших размеров, и остановить ее рост не получается, тогда может потребоваться и оперативное вмешательство.

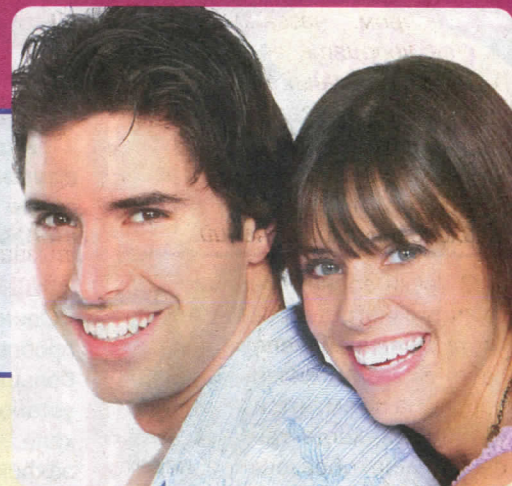
Специальных народных средств для лечения мастопатии, к сожалению, не существует. Есть сборы трав, которые рекомендуется пить при этом заболевании, такие, как сбор зверобоя и подорожника или сбор крапивы и череды, боровая матка. Противопоказания обязательно необходимо прочесть, перед тем как употреблять любой из травяных сборов. Но вылечить мастопатию они не могут. А уж лечить это заболевание доморощенными мазями или, что еще хуже, ядами вообще противопоказано: вы просто будете терять время. Важно помнить, что запущенные стадии мастопатии гораздо тяжелее поддаются лечению, чем ее начальная стадия.

Будьте здоровы!



ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Современный стандарт красоты, помимо красивой одежды, аксессуаров и прически, еще требует улыбаться белоснежной улыбкой голливудских звезд. Именно поэтому у стоматологов за отбеливанием зубов выстраивается длинная очередь. Можно, конечно, обратиться к специалистам, если у вас есть лишние деньги, а можно провести отбеливание зубов в домашних условиях обычными копейными средствами, которые найдутся почти на любой кухне.



Если кто-то думает, что белые зубы – здоровые зубы, то он ошибается. Естественный цвет эмали, в основном, имеет желтоватый оттенок, но есть и исключения в виде других оттенков. Но у больших любителей кофе или курильщиков со стажем зубы, наверняка, имеют такой цвет, что улыбаться в коллективе становится просто неловко и все чаще на ум приходит мысль, как быстро и безопасно отбелить зубы, желательно народными средствами.

Что нужно знать для безопасного отбеливания зубов

С отбеливанием зубов не все так просто, как кажется. Есть несколько противопоказаний, которые мешают иметь белоснежную улыбку без вмешательства дантиста.

- Наличие пломб отличающегося от белого цвета, в видимых местах. Если вы отбелите эмаль, а ваши пломбы останутся серого или желтоватого цвета, то это будет еще хуже выглядеть, чем прежде.

- Если у вас истонченная эмаль, то отбеливание принесет вам только мучения: повысится чувствительность, будете чувствовать тепло, холод и прочие неприятные симптомы.

- Если у вас чувствительные десны или имеются заболевания ротовой полости, типа пародонтоза или зубного камня.

В любом случае, перед процедурой домашнего отбеливания зубов нужно укрепить эмаль, то есть восполнить недостаток кальция в организме.

Способы отбеливания зубов в домашних условиях

Самый простой, но не самый по-

лезный метод – это отбелить зубы с помощью пищевой соды. Сода – это агрессивный абразив. Раньше ей чистили кастрюльки и сковородки от нагара и прочей дряни. Поэтому она может стереть эмаль с зуба всего за несколько применений. Следовательно, применять данный способ отбеливания зубов нужно не чаще одного раза в месяц.

А между данными процедурами просто пользуйтесь отбеливающими зубными пастами или другими, менее агрессивными методами полировки, о которых вы узнаете ниже.

Отбеливание зубов активированным углем

Раньше, в старину, белизну зубам придавали путем чистки древесной золой. В ней содержится гидроксид калия, который хорошо удаляет желтый налет. Сейчас нет необходимости разводить костры для добычи золы – в аптеках продается копейный активированный уголь. Берете одну таблетку, разминаете ее до порошкового состояния, насыпаете на зубную щетку и чистите зубы. Можно с добавлением зубной пасты. Злоупотреблять этим методом тоже не стоит – одного раза в неделю будет достаточно.

Отбеливание зубов в домашних условиях перекисью водорода

Перекись водорода – тоже копейное средство, которое есть в любой аптеке. Домашнее отбеливание зубов перекисью можно применять по-разному.

- Перед утренней чисткой зубов смачиваете ватную палочку в перекиси водорода и протираете ей каждый зуб. Потом чистите зубы пастой.

- После утренней гигиены рта в 50 мл воды разведете 20 капель перекиси и тщательно прополощите рот. В конце прополощите рот обычной водой.

- Небольшое количество пищевой соды разведете до кашицеобразного состояния перекисью водорода, нанесите на зубную щетку и почистите 3 минуты зубы. Потом тщательно прополощите. Этот способ не для ежедневного применения. В зависимости от состояния вашей эмали данное народное средство для отбеливания зубов применяют не чаще одного раза в неделю.

Безопасное отбеливание зубов чайным маслом

Масло чайного дерева является самым безопасным способом осветления зубов в домашних условиях, но и самым длительным. Чтобы увидеть результат – белоснежную улыбку – понадобится около месяца ежедневного использования. Помимо сияющей улыбки, чайное масло укрепит десны, избавит от зубного камня, вылечит кровоточивость.

Чайное масло для отбеливания зубов применять очень просто: после каждой чистки зубов обычной пастой капните на щетку пару капель масла и почистите еще немного. Затем прополощите рот водой. Если почувствуете небольшое онемение во рту, не пугайтесь – это у него такой эффект, к которому скоро привыкнете.

Данный способ можно считать самым лучшим отбеливанием зубов, так как не портится эмаль из-за бережной полировки.

Советы
от наших
читателей

Чистый ковролин

Удалить неприятные запахи с ковролина поможет **уксусная кислота**, которую в небольшом количестве добавляют в пульверизатор и разбрызгивают по поверхности изделия, после пылесосят.

С этой же целью на поверхность ковролина можно нанести раствор, полученный из **пищевой соды**, соединенной в равных частях с корицей, розмарином, гвоздикой и лавандой.

В ворс ковролина нужно втереть любой **стиральный порошок** (сухой). Делают это постепенно, продвигаясь в определенную сторону с помощью одежной щетки. Оставляют в таком состоянии на три часа, после пылесосят.

Легкие пятна можно удалить **шампунем**, который наносят ватным тампоном на предварительно увлажненный участок ковролина. Практически сразу его удаляют и протирают чистым и сухим куском ваты. Такую процедуру можно выполнять до нескольких раз в неделю. Этот способ прекрасно подходит для тех, у кого в доме постоянно мусорят и пачкают все вокруг дети или животные.

Ковалева Екатерина,
г. Новочебоксарск

КАК УКРАСИТЬ ПУСТУЮ СТЕНУ: КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД

Жизнь в большом помещении любого рода означает, что вам придется иметь дело с большим количеством крупных пустых стен. Они могут показаться пугающими на первый взгляд, но в итоге это как раз место, которое можно сделать интересным.

Зеркало

Один из способов решить проблему использования большой глухой стены — установка гигантского зеркала. Таким образом вы эффективно увеличите свое пространство визуально. А также за счет важного свойства зеркал, такого, как отражение света, вы сделаете пространство своего дома более светлым.



Декоративные краски

Большая пустая стена может быть рассмотрена, как большой чистый холст. Это означает, что художник-декоратор способен превратить его в один гигантский узор или картину, которая станет более интересна, чем обычные обои.

Фотообои или увеличенная фотография

Вместо украшения стены узорами можно попробовать разместить на ней гигантскую фотографию, чтобы заполнить эту плоскость. Природные пейзажи добавляют пространству естественности и натуральности. А гигантские ночные виды города способны добавить сельскому дому некоторую городскую атмосферу.

Фотографии леса придают комнате спокойствия и умиротворения, словно легкий шум ветра, играющий в кронах вековых деревьев, проникает в ваш дом.

Обои

Сейчас существует множество различных типов обоев: от обычных до самых немыслимых. Этот способ является наиболее привычным и традиционным для оформления стен.

Коллекция рисунков и набросков

Вы можете легко заполнить стену коллекцией рисунков, чертежей и эскизов. Украшение стен таким образом требует хорошего освещения и времени на сбор нужных рисунков и эскизов. Но, собрав свою уникальную подборку, вы создадите интересную стену, которая придаст комнате индивидуальность, а с течением времени коллекция может пополняться или изменяться.

Интересным станет украшение стены монохромными работами, например, черно-белыми фотографиями. Личные фотографии могут стать своеобразным семейным альбомом.

Мягкая стена

В спальне можно сделать мягкую стену, такая обивка станет практичной и красивой. Это хороший способ для стены в изголовье кровати.

Обивка придает стене нежную текстуру и работает практически в любом стиле: от традиционного, до современного.





Выбор цвета для комнаты не простое решение. Цвета для маленькой комнаты необходимо подбирать, учитывая несколько факторов, например, таких как размер комнаты, ее положение, стиль, который Вы выбрали для интерьера и т.д. Если комната небольшая, существует несколько цветов, которые сделают эту комнату особенной, неповторимой и будут работать хорошо в этом пространстве.

Цвета для маленькой комнаты.

Смелые оттенки

В небольшой комнате смелые яркие цвета помогут сконцентрировать внимание на деталях и отвлечь от размеров помещения. Выбирая смелые цвета, такие как оранжевый или зеленый, вы делаете комнату интереснее. Конечно, такой насыщенный цвет требует особого внимания к деталям, поэтому не нужно смешивать слишком много ярких деталей, чтобы избежать суеты, ереша, что может сделать комнату еще меньше.

Оттенки серого

Серый — очень универсальный цвет, это результат смешивания нейтральных, черных и белых цветов, серый оттенок — оттенок, который легко комбинировать и смешивать с другими цветами. Например, светло-серая комната выиграет от нескольких контрастных деталей, таких как ковер с геометрическими узорами, яркое постельное белье, смелая лампа или несколько богатых текстур.

Сильные контрасты

В маленькой комнате очень интересно играть с контрастами. При смешивании светлых и темных оттенков создается некий драматический образ. Вы можете свободно подчеркнуть те элементы, которые вы хотите выделить. Создайте тонкий фокус, не используя слишком много цвета. Вы также можете играть с текстурами, поддерживая простую и те-



Как сделать выбор

плю атмосферы.

Солнечный желтый

Желтый — очень яркий и веселый цвет. Это цвет солнца, потому что он такой же насыщенный и сочный. Желтый цвет создает ощущение лета, тепла, это цвет, который будет прекрасно работать в небольшой комнате. Наиболее удачно желтый цвет выглядит в теневом помещении, компенсируя плохое освещение. Особенно прекрасен солнечный желтый цвет зимой.

Светящиеся оранжевым

Оранжевый также очень сильный цвет, но немного сложнее, чем большинство других оттенков. Поэтому вы должны быть осторожны при выборе оранжевого цвета. Слишком бледный оттенок может выглядеть скучно, а слишком насыщенный утомителен для глаз. Оранжевый цвет выглядит особенно красиво в сочетании с голубыми и бирюзовыми акцентами.

Советы от наших читателей



Как помыть натяжной потолок?

Год назад мы сделали натяжной потолок, а сейчас я решила его помыть. Как правильно это сделать?

Гусева Ольга, г. Зеленодольск

Натяжной потолок очень чувствителен даже к минимальным физическим воздействиям, легко царапается и рвется. Поэтому ни в коем случае нельзя убирать загрязнения ножом, щетками, жесткими губками. На руках во время работы не должно быть абсолютно никаких украшений. Если вы думаете, что одно колечко не способно повредить покрытие, сильно ошибаетесь. Лучше перестраховаться, чем потом потратить нервы, время и деньги на новый потолок.

К выбору тряпки нужно относиться очень внимательно. Они не должны красить, оставлять нитки или ворсинки. Ткань должна быть мягкой и чистой.

Чистящее средство не должно содержать абразивных веществ, отбеливающих частиц, порошка, ни капли ацетона.

В некоторых случаях грязь легко смывается чистящим средством для мытья стекол с нашатырным спиртом.

Специалисты не рекомендуют повторять влажную уборку натяжного потолка чаще раза в год. Если ваш дом вдали от автомагистралей, в квартире не скапливается пыль, то можно и раз в несколько лет. Если вы не уверены в своей аккуратности, то лучше сразу обратиться к профессионалам, чем покупать новый потолок.

направленных на то, чтобы ваш животик был плоским, а мышцы сохраняли тонус.

Упражнение 1

Лягте на коврик на спину и положите руки за голову. Согните ноги в коленях и поднимите их от пола, носочки должны быть направлены к потолку. Сильно напрягая мышцы брюшного пресса, приподнимите нижнюю часть спины от пола. Вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение одной минуты. Если вы будете поднимать и опускать нижнюю часть спины медленно, то будете качать мышцы нижнего пресса.



Упражнение 2

Встаньте прямо, ноги немного шире, чем на ширине плеч. Поднимите обе руки и согните локти до 90°, указывая ладонью в сторону потолка. Вытяните левую ногу в сторону и поверните туловище так, чтобы ваша левая рука находилась перед вами и правая - позади вас.



Упражнение 3

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите согнутые руки в стороны. Поверните туловище в левую сторону и поднимите левое колено к груди. Продолжайте это движение в течение 45 секунд, затем делайте то же самое в другую сторону. Выполняя упражнение, держите спину прямой.



5 ШАГОВ К ПЛОСКОМУ ЖИВОТИКУ

Упражнение 4

Сядьте на пол или на коврик на правое бедро. Обопрились руками о пол. Затем обопрились на правое колено, а левую ногу выпрямите, чтобы она образовывала с полом угол в 45 градусов. Поднимите левую руку к потолку, чтобы ваше туловище приобрело форму буквы Т.



Упражнение 5



Исходное положение: примите позу, как для отжиманий, только руками опирайтесь не на ладони, а на предплечья. Ваше тело должно образовывать прямую линию от головы до ног. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, затем согните левое колено и опустите его на коврик под правое колено. Вы должны почувствовать напряжение в мышцах на боку (известных как косые мышцы живота). Выпрямите левую ногу, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите то же самое с правой ногой. Держите спину все время прямой, а мышцы живота напряженными.

Советы фитнес-тренера

- Любая физическая нагрузка должна начинаться с разминки. Именно в процессе разминки организм подготавливается к более высокой нагрузке. Прделав специальные разминочные упражнения, начинают разогреваться мышцы, увеличивается эластичность связок и сухожилий. Организм начинает активно включаться в работу. Нужно учитывать, что неподготовленный организм, получивший сразу высокую нагрузку, может привести к

растяжению мышц или травмам.

- Тренировка должна проводиться в хорошо оборудованном месте с хорошим освещением и вентиляцией. Форма должна быть удобной и из натуральных тканей. После тренировки нужно обязательно принять душ и смыть все токсины и яды, которые выделились вместе с потом.

ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРИ ВЫБОРЕ ОБУВИ

Приобретая товар, обычно рассматривается его внешний вид. А женщинам вообще свойственно делать покупку, исходя только из того, понравилось ли изделие. Но что делать, если дома на обновке обнаруживается изъян?

Исследование качества товара называется товароведческой экспертизой. Именно она проверяет соответствие продукта ГОСТам и определенным нормам. Проводится товароведческая экспертиза, чтобы выявить брак или недостатки, решить, насколько они существенны, от чего образовались. Но главная цель исследования — определить, отвечают ли свойства и характеристики продукции тем параметрам, которые указаны в сертификате.

Обувь относится к основным элементам имиджа, потому для женщин так важно ее качество. С помощью квалифицированных независимых экспертов проводится изучение самих изделий, состояния упаковки, маркировка и условия хранения. При этом широко применяется органолептический метод, проще говоря — визуальный осмотр. Согласно требованиям нормативной документации, обуви надлежит соответствовать некоторому утвержденному образцу по виду, материалам, конструкции, а также способу крепления

подошвы. Маркировка и упаковка должны быть сделаны строго по стандартам ГОСТа.

Специалисты, которыми проводится экспертиза обуви, устанавливают сходство и различия в паре по размеру, рисунку, плотности, цвету, форме и толщине. Немаловажным критерием выступает соответствие материалов верха и низа изделия, длины, ширины и высоты деталей, проклейки подкладки. Еще проверяется формоустойчивость и упругость задников, подходят ли стельки по контуру следа. Когда все результаты исследования проведены, заказчик получает письменное заключение, имеющее юридическую силу. В нем изложено компетентное мнение эксперта относительно качества предоставленной обуви. Такой официальный документ можно



Основные дефекты, выявляемые экспертизой обуви:

- пузыри, недоливы, вмятины на подошве;
- плохое качество материалов, ошибки в технологии производства;
- механические повреждения вследствие неправильной транспортировки или хранения;
- брак в виде разрывов или соскоков нитки со шва;
- осыпание пленки, предназначенной для защиты, на натуральной коже;
- отслаивания и трещины;
- частичное отсутствие ворса на меховой подкладке.

использовать в ходе судебного процесса против недобросовестного продавца или производителя.

ВЫБОР ЖЕНСКОГО КОШЕЛЬКА

Пожалуй, сложно представить себе более символический аксессуар, чем кошелек. Именно он отвечает за сохранность денег, а также за удобство обращения с ними в повседневной жизни. Какие бывают кошельки, и какому из них отдать предпочтение?

Довольно удобными и практичными являются модели, напоминающие обложку паспорта и имеющие специальный зажим для купюр, несколько кармашков для кредитных карт и застёжку. Такие кошельки идеально подходят тем, кто не носит с собой крупные суммы наличных и хранит деньги на банковском счету.

Классическая форма бумажника, в свою очередь, является оптимальным вариантом для тех, кто имеет с собой внушительные суммы наличности. Такие модели представляют собой складываемое в 2 раза изделие с просторным отделением для купюр и карманами для карт. Следует иметь в виду, что в таких

кошельках деньги складываются как минимум в два раза.

Удлиненные модели кошельков с отделением для купюр, размер которого позволяет хранить их в развернутом виде, принято называть нагрудными. Они имеют дополнительные карманы для карт, фотографии паспортного формата и мелочи. Такие кошельки, кожа для которых является материалом изготовления, являются весьма привлекательными и эффектными. Модели такого плана довольно крупны и заметны, в связи с чем рекомендуется подбирать их таким образом, чтобы они гармонировали с сумкой. В идеале кошельков должно быть несколько, чтобы существовала возможность комбинировать их с разными комплектами одежды и аксессуаров.

Довольно удобными и вместительными являются **модели на молнии**, напоминающие косметичку. Они отлично подходят для путешествий, поскольку в них можно поместить не только деньги и карты, но и необходимые документы.

День первый

Сегодня объясняем ребёнку, что в таблице умножения нет ничего чересчур сложного. И в подтверждение начинаем работу с умножения на 1. Обычно дети приходят в особый восторг, когда им говорят, что даже миллион, умноженный на 1, остаётся миллионом. Потом переходим к умножению на 10: объясняем, что в результате к любому числу просто прибавляется ноль в конце. Теперь учимся умножать на 2: для тех учеников, которые к концу второго класса хорошо освоили навыки сложения, это не составит труда – ведь к любой цифре надо просто прибавить такую же. Если остались силы, в первый день ещё учим таблицу умножения на 4, благо это тоже несложно. Достаточно умножить цифру на 2, а потом к результату прибавить ещё столько же: 5×4 – это то же, что и $5 \times 2 + 5 \times 2$. То есть $10 + 10 = 20$.

Дни третий и четвёртый...

...обещают быть посложнее: учим умножение на 6, 7 и 8. Но мы справимся с этим, если опять привлечём на помощь способность разбивать числа, а также то, что уже выучили вчера и позавчера. Рассмотрим на примере: 7×3 – это то же, что 3×7 . То есть $7 \times 2 + 7$ или $14 + 7 = 21$, 8×8 – это то же, что $8 \times 5 + 8 \times 3$ (или $8 \times 2 + 8$). То есть $40 + 16 + 8 = 64$.

День седьмой

Повторяем пройденное. Ликвидируем пробелы. И награждаем себя за труд чем-то вкусным и приятным.

УЧИМ ТАБЛИЦУ УМНОЖЕНИЯ

Если ваш ребенок учится в 1-2 классе, то у вас есть как минимум одно задание на лето – выучить таблицу умножения. Как это сделать максимально качественно, понятно далеко не всем родителям. Если правильно подойти к решению проблемы, таблица умножения будет прочно усвоена всего за одну неделю!

День второй

Сначала повторяем всё, что усвоили вчера. Что-то забылось? Ничего страшного! Вообще, если хотите добиться результата, не давите, не ругайтесь, а непрестанно восхищайтесь своим ребёнком: «Надо же, какой ты молодец – почти всё запомнил!». Доброе слово придаёт сил и рождает желание продолжать удивлять маму. На этот день наша цель – умножение на 5. Покажите ребёнку таблицу, и он сразу увидит: результат умножения нечётных чисел на пять всегда оканчивается на 5, а чётных – на ноль. Такая вот закономерность. Умножение на 3 также легко производить: на 2 умножать мы умеем, а потом достаточно прибавить к результату нужное число: 4×3 – это то же, что и $4 \times 2 + 4$. То есть $8 + 4 = 12$.

**День пятый**

Учим таблицу умножения на 9. Есть очень простой и удобный способ сделать это быстро. Кладём на стол перед собой обе ладони тыльной стороной вверх. Пальчики выпрямлены. А теперь загибаем тот (считая слева направо), на какое число надо умножить 9. То есть если надо решить пример 9×4 , загибаем 4-й пальчик левой руки.

Запоминаем: всё, что слева от него – десятки, всё, что справа – единицы. Итак, 3 пальчика слева – это 30 плюс 6 справа. Итого: $9 \times 4 = 36$.

День шестой

Как показывает практика, у большинства детей основные трудности связаны с умножением таких сочетаний, как 6×7 , 6×8 , 6×9 , 7×9 , 7×8 , 8×9 . Если ваш школьник тоже в затруднении, на помощь придут карточки. Изготовьте 12 карточек (с учётом перемены мест множителей) и играйте с ребёнком: правильно ответил на пример – карточку откладываем, ошибся – возвращаем в стопку.

**Полезные советы**

- Есть одна хитрость – уже в первом классе (или даже раньше) учить малыша считать двойками, тройками и т. п.: $2-4-6-8-10-12$, $3-6-9-12-15...$ Навык этот следует довести до автоматизма, тогда и таблица умножения легче будет запоминаться.

- За компанию учиться веселее. Есть такая игра: несколько детей (можно привлечь и родителей) «обстреливаются» одного задачками из таблицы: «Сколько будет 4×5 ? А 6×2 ?» и т. п. А тот, кого проверяют, «отстреливается» ответами. Ошибся один раз – ранен, два – убит. Не ошибся ни разу – герой, возьми с полки конфету!

- Мотивация – великая сила! То есть, если объяснить ребёнку практическую пользу от умения умножать, дело, наверняка, пойдёт быстрее. Например, у мальчиков можно спросить, сколько всего нужно колес для 5 автомобилей ($5 \times 4 = 20$). А у девочек – сколько нужно резинок, чтобы заплести по две косички трём куклам ($2 \times 3 = 6$).

Делаем с детьми



Чехол «Радуга»

Плетение из резиночек сейчас на пике популярности у детей. Так сделайте своему чаду приятное и сплетите вместе с ним этот радужный чехол для телефона.

Подготовительные работы

Вам потребуется сплести 33 ряда из разноцветных резиночек, которые направлены по диагонали. Со станка снимаем центральный ряд, оставляем в каждом крайнем 12 столбиков, разворачиваем его, чтобы отверстия слева смотрели на вас, а слева — от вас.

Шаг 1. Формируем основу: резинку скручиваем вдвое, надеваем по диагонали. Следующую цепляем так, чтобы получилась буква «Х». По периметру надеваем первый слой.



Шаг 2. Нижние резинки скидываем крючком внутрь. Формируем 33 слоя аналогично.



Шаг 3. Снимаем со станка: захватываем на первом столбике все резинки, снимаем и цепляем за следующий. Так повторяем по периметру два раза.



Рисуем на манке

Это отличное развлечение, которое к тому же развивает мелкую моторику. **Нужно:**

- Насыпать на поднос тонким слоем манку и рисовать пальчиками, перетирать, пересыпать.
- На цветном картоне клеим нарисовать, например, снежинку, которую затем посыпать манкой.

ходимо переключить внимание ребёнка на себя (посмотреть в глаза, прикоснуться, обратиться по имени). Чтобы заинтересовать его, придумайте небольшую игру: например, чья машинка быстрее доедет на кухню на обед или чья горка из игрушек будет быстрее разложена по местам. Если ясно, что ребёнок вредничает, не бойтесь проявлять занудство: пока не сделаешь, все остальные дела останавливаются. Причём повторяем инструкцию спокойно, без раздражения, без обидных оценок типа «какой ты беспомощный» и т. д.

Как научить ребёнка понимать всё с первого раза?

В любом воспитательном процессе в отношении маленьких детей есть правило: сначала делаем вместе, потом делаешь сам. Важно убедить: ребёнок не выполняет указаний взрослых, потому что вредничает? Или он не услышал вас или не понял? То, что для взрослого очевидно, совсем не так воспринимается ребёнком. Он может не слышать, из-за того что сильно увлечён



Чем может помочь малыш в 1,5-2 года

Детей надо приучать к труду с малых лет. Ведь есть домашние обязанности, которые вполне могут выполнять полуторагодовалые детки. А позволяя малышу выполнять важную в его глазах работу, вы развиваете в нем независимость и чувство ответственности. Итак, в возрасте 1,5-2 лет дети уже могут:



1. Вытирать пыль.
2. Помогать загружать/разгружать стиральную машину.
3. Подбирать носки по цвету.
4. Убирать небьющуюся посуду со стола.
5. Собирать игрушки — они в состоянии это делать, хотя часто не хотят.
6. Относить мусор в мусорное ведро.
7. Доставать покупки из пакетов и помогать их раскладывать.



Ходит такое суждение, что первый автомобиль должен быть очень дешевым, чтобы было не так страшно его испортить или побить. Это заблуждение. Нет, если финансовые возможности позволяют купить только такой автомобиль, то тогда это оправдано, но если есть возможность купить более дорогой автомобиль, нежели самый дешевый, то следует брать именно такую машину. Объясняется это тем, что автолюбитель должен с самого начала уяснить себе, что он не должен ничего портить или бить. Покупать дорогой автомобиль тоже необязательно. Вероятность ДТП у начинающего водителя больше, чем у опытного, поэтому стремиться купить максимально дорогую машину необязательно. Естественно, если есть финансовая возможность купить машину любой, даже самой дорогой ценовой категории, то данный вопрос не актуален.

Итак, с **ценой** мы разобрались. Это будет **автомобиль стоимостью чуть меньше среднего, но не из самых дешевых**. Теперь поговорим о характеристиках.

Особое внимание надо уделить **габаритам машины**. Наиболее приемлемым вариантом будет небольшая машина, которая позволит комфортно маневрировать в потоке и парковаться. Большая машина может послужить камнем преткновения для новичка, т. к. управлять

Во время обучения в автошколе уже можно начинать задумываться о том, на каком автомобиле предстоит ездить после получения прав. И если автомобиля еще нет, то рано или поздно его предстоит покупать. Надо подобрать оптимальный вариант, который сможет помочь вам в освоении автомобильной жизни. Разберемся, какой же автомобиль будет наиболее приемлемым для первого "железного коня" в жизни начинающего автолюбителя.

ею куда более сложно, и для этого требуются определенные навыки, которыми начинающий автолюбитель в первые годы вождения обделен.

Выбор коробки передач между МКПП и АКПП зависит от того, на какой машине вы учились. Скорее всего, в автошколе вы обучались на механике, поэтому ваша машина может быть как с автоматом, так и с механикой. Лучше взять с механикой. Но если вы обучались на автомате, то брать машину с механической коробкой передач очень не рекомендуется.

Для первой машины сойдет автомобиль **с небольшими ходовыми характеристиками**. Вам явно не нужен будет разгон до 100 км/ч за 7 секунд, скорость езды вряд ли будет достигать 150 км/ч, поэтому не думайте особо о резвости машины при выборе.

Уделите внимание **комфортности и безопасности авто**. Машина должна быть оснащена ремнями безопасности и, желательно, подушками безопасности. Стекла не должны быть тонированными, т.к. без тонировки проще следить за обстановкой.

новкой на дороге. В общем, при равенстве показателей отдавайте предпочтение комфортабельной и безопасной машине, а не быстрой и резвой.

Если говорить о подержанности автомобиля, то тут дело вкуса. Новая машина из салона будет стоить значительно дороже, чем аналогичная с годом пробега. Поэтому, тут как вам удобнее. Если вас не особо волнует тот вопрос, что до вас у "ласточки" уже был владелец, то берите подержанный автомобиль. Но только следует убедиться в его качестве, чтобы он был исправен и безопасен.

Выбор первого автомобиля - очень важная часть жизни автолюбителя, от которой напрямую зависит ваше отношение к дороге, к езде. И если вам повезет с этим вопросом, то вы будете получать исключительно положительные эмоции от владения машиной.

ПРОСТУДА? НЕ САДИТЕСЬ ЗА РУЛЬ!

Мы привыкли переносить простуду на ногах. А уж если еще и автомобиль имеется, то, кажется, что все нипочем - можно и на работу съездить, и по магазинам, и по другим делам. Вот только пару таблеток от кашля, да нос закапать... Но редко кто задумывается о том, что большинство лекарств, которые вы употребляете от головной боли, простуды, аллергии или для успокоения, могут привести вас в сонное состояние. Тонизирующие таблетки, улучшив на некоторое время ваше состояние, впоследствии могут привести к нервозности, головокружению, неспособности концентрировать внимание, ухудшению зрения. Поэтому, если вы чувствуете себя нездоровой и вынуждены принимать лекарства, лучше всего остаться дома. Если уж обстоятельства вынуждают выйти на улицу, то не садитесь за руль - вызовите такси или воспользуйтесь общественным транспортом.



КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРВЕНЦА

В вашей крепкой семье должен появиться ребенок. Это самое большое счастье на свете, которое никогда и ничего не заменит. Все друзья и родственники желают вам счастья, терпения, взаимопонимания и крепкой семьи... Нет и мыслей на тот момент, что именно взаимопонимание и уважение поможет вам пережить кризис рождения первенца.

«Подводные камни» в отношениях после появления первенца

Для женщины рождение ребенка ставит несколько важных целей: воспитание его достойным членом общества и поддержание с мужем прежних теплых чувств и неугасающей страсти.

И муж, и жена до появления в животике малыша имеют общие интересы. Проводят все свободное время вместе, социальный, интеллектуальный уровни у них одинаковые. В наше время женщина имеет хороший заработок и может даже конкурировать с мужчиной. Но с наступлением беременности активная жизнь женщины постепенно меняется, а к родам изменяется в корне. Она занимается ребенком, домом, и ее «рабочий день с ребенком», к сожалению, нерезиновый. Она не успевает привести себя в порядок и приготовить для мужа прежний ужин из пяти блюд.

Мужчина же понимает, что становится единственным и главным кормильцем в семье и с головой погружается в карьеру. Он смело идет по карьерной лестнице и гордится собой.

Каждый из них молодец по-своему, но, к сожалению, на фоне этого и начинаются бесконечные обиды друг на друга. Это жизнь, а не сериал, и нужно быть терпимее.

Мужчина перестает видеть в женщине ту самую любимую красот-

ку, зачастую этот образ вытесняет образ уборщицы, посудомойки. Личность женщины стирается полностью.

Понять друг друга очень сложно, ведь вам практически не о чем разговаривать.

Немного усилий, и вы будете гордиться друг другом

Мужчине стоит совсем немного переждать, когда наладится гормональный фон, и женщина станет адекватной. Мужчине необходимо помочь женщине самореализоваться не только в ребенке и кастрюлях, открыть для себя хобби. А женщине необходимо поддерживать мужчину, чаще хвалить его за достижения на работе. Они должны слушать друг друга, беседуя про убежавшую кашу и несносного клиента.



Папа может!

В первую очередь женщина должна внушить мужчине, что папа сможет все, что угодно, если будет заниматься с малышом. Уверенность папы придаст ему больше мужских сил, а вам добавит свободного времени.

Мамаши часто совершают ошибки, а потом долго обижаются на мужей. Они предпочитают доверять бабушке и себе, а мужчина стоит в стороне. Постепенно у него формируется мнение, что так и надо. И когда мама просит провести время с малышом, это становится очень проблематично. Так как ребенок не понимает, почему с ним пытается играть папа, а папе не хватает терпения.

Он начинает понимать, что наблюдать со стороны гораздо проще и легче. И наступает полный хаос. Старайтесь доверять папе малыша почаще. Введите в папины обязанности купание и кормление. Эмоциональная связь между папой и малышом должна быть укреплена с раннего детства.





Отдых по доверенности



Отправляю ребенка (13 лет) в Египет с бабушкой, с отцом ребенка в разводе. Достаточно ли моего нотариального согласия - доверенности, или от отца тоже нужно обязательно?

Щербинина Лидия, г. Муром

В соответствии с положениями статей 20 и 21 Федерального закона от 15 августа 1996 г. № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию», в случае если несовершеннолетний гражданин России выезжает из Российской Федерации без сопровождения родителей, усыновителей, опекунов или попечителей, он должен иметь при себе кроме паспорта нотариально оформленное согласие названных лиц на выезд несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации с указанием срока выезда и государства (государств), которое (которые) он намерен посетить. При этом также достаточно согласия одного из родителей, если от второго родителя не поступало заявления о его несогласии на выезд своих детей. Следовательно, если от бывшего супруга не поступало заявления о несогласии, достаточно только Вашего согласия.

Прописка ребёнка

Прописка - не гарант приобретения права собственности. Сходите вместе с мужем к юристу и проконсультируйтесь. Никакого риска относительно последствий, на которые ссылается супруг и его родители, в данной ситуации нет. Если же говорить обывательски, то подобные действия и отношение к Вам и к ребенку со стороны супруга и его родителей, мягко говоря, неуважительное.



Квартира куплена на мужем до брака. Но прописывать к себе своего новорожденного ребенка он категорически отказывается (под давлением родителей), т.к. родители считают, что при возможном разводе я смогу отсудить у мужа половину квартиры для ребенка, если он пропишет сейчас его в свою квартиру. Я действительно могу что-то отсудить или нет?

Перова Яна, г. Челябинск

Кто возместит ущерб?



Прорвало трубу в туалете за унитазом на стыке со счетчиком. Протопили соседей снизу. Приехавшая на вызов аварийная служба сказала, что работы по установке счетчика были сделаны некачественно, виновна служба, которая устанавливала счетчик. Счетчик устанавливали работники из ЖЭКа, документы все имеются, но прошло почти 4 года. Кто должен возмещать ущерб?

Старцева Т.И., г. Липецк

Требуйте акта от прибывавшей аварийной службы с указанием о том, что счетчик неправильно установлен. Каждый счетчик подлежит так называемой поверке (именно поверке), т.е. приходит мастер и меняет старый на новый или выдает Вам старый. Вы относите его для поверки в имеющую лицензию организацию и потом вновь устанавливаете. В договоре должно быть явно прописано, когда данный счетчик должен проверяться. Если срок не нарушен и Вы сможете получить акт от аварийной службы с их указанием о причинах аварии, делать ремонт будет ЖЭК.

Потеряла квитанцию. Как оплатить штраф?



Я потеряла квитанцию за оплату штрафа ГИБДД и теперь в раздумьях, не знаю, как оплатить штраф без нее. Помогите советом.

Емельянова Ольга, г. Чебоксары

Потеряв квитанцию, но имея на руках копию постановления по делу, Вы можете воспользоваться Интернет-ресурсом gosuslugi.ru. Если Вы там зарегистрированы, то достаточно лишь ввести номер удостоверения и госномер автомобиля - и практически сразу получите перечень неоплаченных штрафов ГИБДД.

После этого Вы сможете распечатать новую квитанцию или хотя бы списать её реквизиты. Однако можно сделать и проще.

Почти все банки предоставляют возможность поиска и оплаты штрафов. С помощью банковского терминала Вы можете узнать сумму задолженности по штрафам.

Плюсом этого метода является то, что через терминал можно оплатить штраф не только по номеру постановления, но и по номеру удостоверения, номеру машины, а для пешеходов - просто по реквизитам паспорта.

Кроме того, если вы клиент этого банка, через онлайн-сервис на официальном сайте вы можете не только найти сумму штрафа, но и сразу оплатить, перечислив деньги со своей карты.



Мы делали ремонт. Возможно, заделали гнилой стояк горячей воды, стояк оторвался полностью, пока ждали аварийку, залили два этажа снизу. Кто виноват: ЖЭК или мы?

Муромцева И.Д., г. Екатеринбург

Потопили соседей. Выявляем виновного

Если стояк с горячей водой повредился в результате Ваших действий во время ремонта, в таком случае ответственность за причиненный ущерб возлагается на Вас. Если же будет установлено, что стояк оторвался ввиду его неудовлетворительного состояния, тогда ответственность с Вас снимается.



Задолженность по алиментам



Мой сын после развода ежемесячно отдает алименты на ребенка бывшей жене под расписку. Но спустя год она переслала исполнительный лист на алименты сыну на работу. Бухгалтер сказала, что должна теперь с него удерживать алименты с зарплаты с учетом всей задолженности за год. Что теперь делать, чтобы по второму разу не платить алименты? Неужели только через суд? Не пойму, с какой целью бывшая сноха это делает?

Мухина Анна, г. Владимир

Если есть расписки в получении бывшей супругой алиментов в размере не меньшем, чем указано в исполнительном листе, тогда с Вашего сына не вправе взыскивать алименты за данный период. Иначе это уже неосновательное обогащение. Вашему сыну надо обратиться в службу судебных приставов к приставу-исполнителю, ведущему его исполнение, с заявлением о перерасчёте задолженности по алиментам и предоставить все расписки жены в получении алиментов. Пристав произведёт расчёт и выпишет новое исполнение (исполнительный лист и дату начала задолженности по расчёту) с новой даты и направит данные документы по месту работы вашего сына. На основании именно этого документа в бухгалтерии будут производить удержание ежемесячно из заработной платы в размере, указанном в исполнительном документе.

Может ли опекун распоряжаться материнским капиталом

Согласно части 2 статьи 7 Федерального закона от 29 декабря 2006 г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» в случаях, если у детей право на дополнительные меры государственной поддержки возникло в связи с прекращением права у матери, в связи с лишением её родительских прав распоряжение средствами материнского (семейного) капитала осуществляется усыновителями, опекунами (попечителями) или приемными родителями ребенка (детей) с предварительного разрешения органа опеки и попечительства или самим ребенком (детьми) по достижении им (ими) совершеннолетия или приобретения им (ими) дееспособности в полном объеме до достижения совершеннолетия.

Заявление о распоряжении может быть подано усыновителями, опекунами (попечителями) или приемными родителями ребенка (детей) не ранее, чем по истечении трех лет со дня рождения ребенка.

Вам, как опекуну детей, являющихся владельцами государственного сертификата на материнский (семейный) капитал, для приобретения жилого помещения для детей за счёт средств материнского (семейного) капитала необходимо получить разрешение в органе опеки и попечительства.



Здравствуйте! Я являюсь опекуном 2-х несовершеннолетних детей 6-ти и 8-ми лет. Мать лишена родительских прав. Материнский капитал разделён поровну между детьми. Можем ли мы вложить его для приобретения недвижимости на детей и как это сделать?

Котова С.Б., Московская обл.



Тем, кто не умеет сберегать деньги, копилка поможет научиться этому маленькими шагами. В жизнь тех, кто отлично справляется с накоплениями, она внесет элемент игры. И те, и другие получают результат! Какие могут быть копилки, и как они могут пополняться?

► **Копилка к празднику**

(Новый год, день рождения и др.) - каждый член семьи кладет периодически различные суммы в закрытую копилку, таким образом, до знаменательного события сохраняется интрига. Накануне праздника копилка вскрывается, сумма пересчитывается и принимается решение о том, каким образом можно отпраздновать событие, или на эту сумму выбирается подарок.

► **Каждый день в копилку кладется заранее выбранная, как правило, небольшая сумма.**

Вырабатывается привычка сохранения сначала небольших сумм, а потом и более значимых.

► **Копилка - цель.** Для боль-

шей мотивации на копилку можно прикрепить изображение или назва-

ние цели. В эту копилку можно складывать не только определенные заранее суммы, но и, например, неожиданные подработки или денежные подарки.

► **Копилка для монет или купюр определенного достоинства.** Таких копилочек может быть даже несколько.

Для тех, кто часто пользуется наличными деньгами, может еще пригодиться совет класть каждый день в копилку монету или банкноту самого маленького достоинства из тех, что остались в кошельке к концу дня.



► **Красивая коробочка или баночка для мелочи тоже может сыграть роль копилки.**

Мелочь в карманах или кошельке часто причиняет неудобство, но иногда требуется небольшая сумма, и приходится, наоборот, искать размен. Своеобразная приходно-расходная копилка поможет решить эти проблемы. Лишняя мелочь сыпается в такую копилку, при необходимости оттуда берутся мелкие суммы. Если копилка переполняется, часть монет меняется на купюры и кладется в другую копилку.

ОПТИМИЗАЦИЯ РАСХОДОВ НА ПИТАНИЕ

В большинстве семей расходы на питание составляют значительную часть всех расходов. Рассмотрим некоторые приемы оптимизации:

- Покупка сезонных овощей и фруктов - в сезон на них почти всегда можно найти акции и скидки то в одном торговом заведении, то в другом.

- Закупка продуктов по заранее составленному списку. Если какой-то продукт забыли внести в список, вносим его в список для следующего похода в магазин.

- Мониторинг цен на основные продукты. Это можно делать, просматривая сайты сетевых магазинов в своем регионе. Так же можно воспользоваться сайтами, на которых представлены акции и скидки различных торговых сетей.

- Отказ от ежедневного посещения

магазина, таким образом можно снизить уровень незапланированных и спонтанных покупок. Даже скоропортящиеся продукты достаточно покупать раз в 2-3 дня.

- Отказ от магазинных полуфабрикатов и переход к альтернативным домашним.

- Приготовление домашних заготовок в замороженном, сушеном и консервированном виде.

- Продумывание меню с учетом использования всех остатков, грамотная утилизация продуктов, не допускающая их порчи.

- Включение в меню супов, каш, бобовых, простых салатов, грибов. Самостоятельное приготовление напитков и десертов.

- Даже если использовать часть этих советов, можно ощутимо сократить расходы, разнообразить питание и сделать его более здоровым.





Завели с дочкой белую крысу и хотим спросить у вас совета, как правильно за ней ухаживать.

Демидова Татьяна, г. Павлово

Уход за крысой можно условно разделить на следующие этапы:

1. Температурный режим. Клетка должна быть изолирована от сквозняков. Так же недопустимы резкие перепады температуры, прямые солнечные лучи, слишком влажный или пересушенный воздух. Оптимальный температурный режим для содержания крыс составляет 17-22° С.

2. Гигиена. Здоровье зверька во многом зависит от чистоты клетки. Ежедневно необходимо протирать ярусы клетки, мыть поддон, так как крысы, в особенности самцы, часто метят территорию, что приводит к образованию резкого специфического запаха. Нельзя допускать загрязнения поилки и кормушки. Для поддержания чистоты рекомендуется использовать специальный наполнитель, поглощающий влагу и нейтрализующий запахи, или салфетки без красителей и ароматизаторов.

3. Уход за шерстью. Крысы самостоятельно ухаживают за своей шерсткой, поэтому купать их не следует. При появлении блох, вшей или клещей следует определить вид эктопаразита и обработать зверька соответствующим препаратом. А вот купание питомца с шампунем для собак или кошек может оказаться не только бесполезным, но и опасным для крысы. Определить наличие паразитов нетрудно по состоянию шерсти, появлению зуда и ран на теле зверька.

4. Кормление.

Правильное питание, как и гигиена, является залогом здоровья крысы. Основой рациона служат специальные смеси для крыс, содержащие необходимые витамины и микроэлементы. Следует покупать качественную продукцию и следить, чтобы зерна не были повреждены плесенью. Кроме этого, раз в день крысе следует давать сочные корма, овощи и фрукты. Периодически полезно подкармливать зверька вареной печенью или куриными сердечками. В умеренных количествах нужны также различные виды орехов и сырые семечки.

Крысам нельзя сырой картофель, брюссельскую капусту, бобовые, томаты, артишоки, краснокочанную капусту. Кроме того, ни в коем случае нельзя кормить крыс пищей, приготовленной для

людей. Все специи и добавки, консерванты и наполнители, жирные, жареные, соленые и сладкие продукты могут значительно сократить жизнь питомца.

Так как ухаживать за домашней белой крысой не трудно, таких питомцев нередко приобретают для детей. Следует учитывать, что детям может потребоваться помощь, а так же контроль со стороны взрослых. Родителям следует проверять состояние клетки, а также следить за здоровьем питомца, чтобы при появлении признаков заболевания обратиться к ветеринару.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ДОМАШНЕЙ КРЫСОЙ?



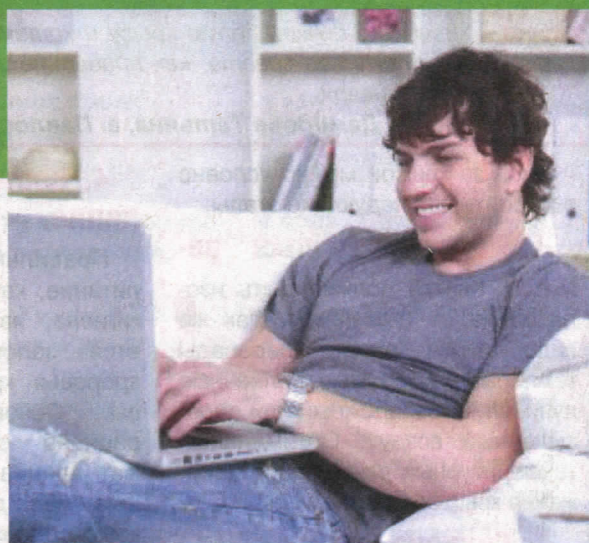
ХОМЯЧОК НА ПРОГУЛКЕ

Хомячок на прогулке - это маленький ураган, он словно находится во всех местах одновременно. Нужен постоянный контроль. Комната, где зверек совершает променады, должна быть заперта, по возможности следует законопатить все дыры и щели, куда хомяк может забраться. Берегите провода от хомяков и хомяка от проводов, убедитесь, что розетки ему недоступны: хомячок по натуре любопытен и норовит все испробовать на зуб. Выпускайте на прогулку по комнате только такого хомячка, который полностью приручен, знает вас и доверяет вам, иначе поймать гулену будет очень сложно.

Курбет Елена, г. Ярославль



Многие женщины говорят, что измену простить нельзя. А можно ли простить измену... с компьютером? Да, мой муж мне изменяет именно с ним, и сил терпеть это безобразие у меня уже нет...



МУЖ ИЗМЕНЯЕТ МНЕ... С КОМПЬЮТЕРОМ

Нашим с мужем отношениям **десять лет**. После знакомства подали заявление в ЗАГС уже через два месяца. Я почти сразу забеременела, родилась прекрасная дочь. Сначала все было хорошо... Не без скандалов, конечно, но потом следовало примирение, и каждый осознал свои ошибки. Но когда дочке было три года, мы очень сильно поссорились и муж даже поднял на меня руку. Никогда никто так со мной не поступал! Я была в отчаянии, выгнала его из съёмной квартиры. Две недели он не появлялся, не звонил. Мне бы тогда всё закончить, но я сама пошла к нему. Знала, что права, но всё равно меня терзало чувство вины: может, лишнего сказала, где-то не так поступила. Хотя какие могут быть оправдания, когда мужчина поднимает руку на женщину. Но я к нему всё-таки пошла, мы поговорили, поплакали, помирились. Я постаралась забыть этот инцидент, а, как сейчас понимаю, зря...

После этого муж ни разу не поднимал на меня руку. И все, вроде бы, наладилось, но между делом он меня упрекал в том, что я мало уделяю ему внимания, а вот дочери, наоборот, уделяю его чрезмерно много. Он мне говорил, что он должен быть у меня на первом месте, а дети — это второстепенное. И когда я забеременела вторым ребенком, настаивал на аборте, но, тем не менее, я уговорила его, и мы оставили ребенка. Но к сыну муж был равнодушен еще больше, чем к дочери.

Чем больше муж от меня отда-

лялся, тем больше он привязывался к компьютеру. Не успеет с работы прийти и сразу за компьютерный стол. Ест, пьет — все там. На мои просьбы перестать все свободное время проводить с компьютером, он парировал: «Ты же проводишь свое время с детьми, а я с компьютером». Я пыталась ему объяснить, что дети-то наши общие и ему тоже неплохо бы с ними время проводить. Но мужу кроме компьютера ничего не нужно. Он не обращает внимания на детей. Только изредка может с ними немного побеситься и потом с облегчением опять садится за монитор.

Однажды наш сын, ему на тот момент было полгода, заболел, и я за ним следом, попросила мужа дать малышу на ночь лекарства, укрыть пелёнкой и после проветривания закрыть балконную форточку. Сама же с температурой ушла в другую комнату, чтобы ещё сильнее не заразить малыша и переждать озноб. Проснулась ночью, сразу пошла проведать сына и ахнула: муж лежит на кровати с ноутбуком, укрытый двумя одеялами, а ребёнок мокрый, неукрытый, весь дрожит. Я взяла его на руки, содрала с мужа одеяло и закутала сына. На кухне все приготовленные мною лекарства были нетронуты. Тут я

не выдержала, расплакалась. Даже не от жалости к себе и ребёнку, а от полного безразличия мужа к нам. В итоге муж сказал, что это я во всём виновата, а он на работе устает и имеет право отдохнуть за компьютером.

Так мы и жили

- я и дети, он и компьютер. Я почему-то никогда не задумывалась, а что он делает за компьютером: играет или в соцсетях сидит. Пока мне не задала этот вопрос мама. И тут я решилась залезть к мужу в компьютер и все выяснить. А сидел он в сетях знакомств не под своим именем и фотографией. Знакомился с женщинами и говорил с ними на самые разные темы, рассказывал, как у него дела на работе, чем он интересуется, о чем думает... Со мной он давно уже ничем не делился, лет семь точно. Мне стало еще более обиднее. Почему муж делится со всем с чужими женщинами, а со мной — женой включает стену и отстраняется. **Когда муж вернулся с работы, я ему сразу все и выпалила. Он, конечно же, начал кричать, что кто мне позволил читать чужую переписку и все этом роде.**

А потом выпалил, что он не видит смысла со мной чем-то делиться, я ведь все равно его слушаю в полуха и все мои мысли в детях. И он не понимает, что меня не устраивает. Он же такой идеальный муж: не пьет, не курит, все деньги в дом, а главное не изменяет. Свой роман с компьютером длиною в восемь лет он за измену не считает. Я просто не знаю, что мне делать, хотя пути только два: развестись или все оставить на круги своя, вряд ли муж изменится, ведь он винит во всем только меня, а сам и слушать ничего не хочет...

Елена



КАК ПРАЗДНОВАЛИ 3 ЩЕДРЫХ СПАСА НА РУСИ

Медовый Спас

Его празднование приходится на 14 августа. В это время пчелы заканчивают наполнять ульи медом, и его уже можно, освятив в церкви, есть. В народе считали, что мед, освященный в день Спаса, поможет справиться с разными болезнями, укрепляет здоровье.

По доброй традиции медом одаривали пожилых людей, детей и тех, кто просил подаяние, - «На Первый Спас и нищий медку покушает».

14 августа отмечается и день памяти мучеников Маккавеев. Поэтому второе название Спаса - маковый. В церкви, кроме меда, освящают еще и мак. По традиции хозяйки на Спас пекут пряники, блины, посыпают их маком, а затем едят с медом. Украшением праздничного стола служит медовый рулет с маком.

Считалось, что, рассыпав по углам дома освященные маковые зернышки, можно оградить свое жилище от недоброго вторжения, сглаза и ссор между домочадцами.

В Медовый Спас в церкви освящают еще и воду, так как в этот день в 988 году была крещена Русь водой из Днепра, поэтому Спас называют еще Мокрым.

Яблочный Спас

Он приходится на 19 августа и отмечается вместе с Преображением Господним — явлением Божественного величия Иисуса Христа перед его учениками: Петром, Иоанном и Иаковом. Во время их совместной молитвы лицо Иисуса засияло светом небесным, а одежда стала белее снега. Затем появились пророки Моисей и Илия. Они говори-

ли с Иисусом о его исходе, который вскоре произойдет в Иерусалиме. Иисус запретил своим ученикам рассказывать о том, что произошло, пока он не воскреснет, как было предначертано. В этот день после церковной службы происходило освящение фруктов, в основном яблок. Поэтому в народе праздник Преображения называли Яблочным Спасом. Считается, что только после Яблочного Спаса можно собирать яблоки, печь пироги и делать варенье из яблок.

На праздник готовили обычно постные блюда — яблочные пироги, компоты, варенья, шарлотки, а также яблоки, запеченные с медом и пряностями, груши в сиропе.

Кроме того, согласно поверьям, освященное яблоко приносит удачу - его тщательно разжевывают, загадывая желание. Считается, что оно обязательно сбудется.

Богатые люди раньше закупали целые возы с яблоками и раздавали их нуждающимся и больным.

Спас знаменует собой начало осени, а еще проводит границу между летними и осенними сельскохозяйственными работами. Селяне до Преображения готовили землю для посева, чтобы после праздника можно было сеять озимые, а также начинали копать картошку.

Если погода на Яблочный Спас хорошая, то зима будет холодная; если идет дождь, то и осень будет дождливой, а если сухо, то и осень будет сухой.

Ореховый Спас

Отмечается 29 августа. Установлен он в честь Нерукотворного образа Иисуса Христа. Согласно преданию, на куске ткани, которым после умывания отерся Христос, отпечатался его лик. С помощью этого образа получил исцеление от проказы Авгарь, который правил в сирийском городе Едессе. Нерукотворный этот образ долго хранился в Едессе, но затем был перенесен в Константинополь. Этому событию и посвящен праздник, его еще называют Спасом на холсте. Произошло

На Руси издревле в августе отмечают три замечательных щедрых праздника, три Спаса (сокращение от слова «Спаситель») - Медовый, Яблочный, Ореховый. В праздновании Спасов тесно переплелись христианские и народные традиции. Спас - это древний праздник земледельческого календаря, приуроченный ко времени созревания зерновых культур, овощей, фруктов и других даров земли. В христианской же традиции каждый Спас - это праздник в честь Спасителя Иисуса Христа. Во всех городах Руси в эти дни проходили ярмарки и выставки лучших сортов меда, яблок, орехов.

Перенесение Нерукотворного образа Христа Спасителя 29 августа (по новому стилю). С тех пор это событие отмечается православными христианами всего мира.

В память о холсте с проявившимся изображением Иисуса Христа в этот день было принято торговать тканями.

Есть у этого Спаса и еще два названия: Хлебный и Ореховый. Потому что в это время созревают орехи и заканчивается жатва хлебов. По традиции печется первый каравай из муки нового урожая. Хлеб относят в храм для освящения, а потом едят всей семьей. Остатки первой ковриги обычно заворачивают в холщевую тряпочку и кладут за икону. Таким образом «приманивают» в дом благополучие, оберегают семейство от голода.

Хлебный (Ореховый) Спас не принято отмечать каким-то особым образом, так как страда была в самом разгаре, и нашим предкам было не до развлечений. Они утром посещали церковь, святтили орехи, хлеб, зерна и отправлялись готовить ниву к озимым посевам. Тем не менее кое-какие праздничные обычаи все же соблюдались - пекли хлеб для малоимущих, угощали орехами родных и прохожих, на ужин подавали пироги с орехами и другими дарами уходящего лета.

На Хлебный Спас принято благодарить Господа Бога за собранный урожай.

В народе считалось, что на Спас улетают аисты. Было замечено, что если аисты начинали готовиться к вылету за неделю перед Спасом, то зима будет ранней и морозной, а весна теплой; если же после Спаса - осень будет теплая, зима поздняя, а весна холодная. Да и присказки напоминали: «Пришел Спас - и лето от нас», «Спас - бери рукавицы в запас».



Защищаем урожай от незваных помощников

Нет ничего обиднее, чем, приехав на участок, обнаружить, что кто-то ваш урожай уже «убрал». Как же защитить результаты своего труда от незваных «помощников»? Урожай корнеплодов надо спрятать и замаскировать. **Пышную ботву моркови, свеклы, репы и других корнеплодов обрезать, оставляя корнеплоды под землей, а саму грядку сверху засыпать почвой, словно она перекопана, и кое-где разбросать полувядавшие веточки ботвы, что усиливает впечатление, будто урожай уже собран.** А тем временем в почве корнеплоды прекрасно сохраняются – мало того что они не растут, не дрябнут, не растрескиваются, они еще и дозревают.

Запасаем свои семена

Лучше всего сушить томатные семена горкой – в этом случае они не будут травмироваться. А самые качественные семена моркови образуются только на крупных центральных зонтиках – с них и берите. Из перца семена не надо выковыривать. Просто вырежьте основание овоща с плодоножкой и семенами и высушите в таком виде. И только после этого можно убирать семена. У баклажана свои секреты. **Четверть плода со стороны плодоножки надо отрезать и выбросить – там находятся семена невысокого качества, а остальные выбрать, высушить и оставить для посева.**

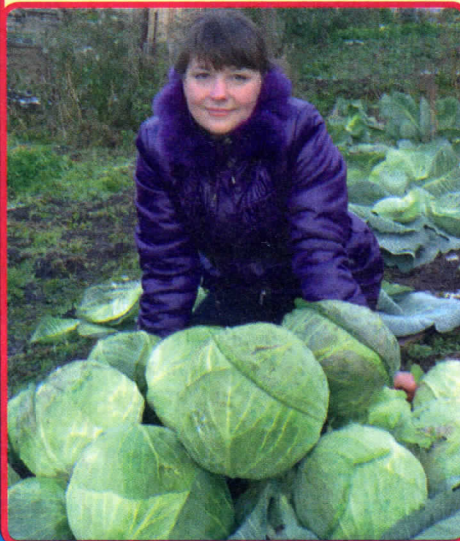
Как ухаживать за поздней капустой

При правильном хранении поздняя капуста может долежать до нового урожая. Дело за малым, нужно постараться вырастить кочаны как можно крупнее и не дать их съесть вредителям. Особенно сильно повлиять на урожайность можно во время налива кочанов. То есть в сентябре-октябре. Вообще спешить с уборкой не стоит. Чем дольше урожай на корню, тем весомее будут кочаны.

Уборку проводят сразу в один прием перед наступлением заморозков. Главное – не дать

капусте подмерзнуть – попавшие под заморозки они долго не хранятся.

Хотя, если подмерзшей капусте дать на корню оттаять, ее можно держать около месяца или отправить на квашение. Важно до самой уборки следить, чтобы растениям хватало влаги, особенно когда стоят сухие дни. Но за пару недель перед уборкой поливы сокращают. **Появление вредителей можно частично предупредить, уничтожая сорняки и рыхля почву.** И лишь увидев первые экземпляры на листьях, приступают к опрыскиваниям. Перед уборкой препараты использовать нежелательно. Заменить их могут отвары табака, чеснока, лука или настой ботвы помидоров и картофеля. Если народные средства не помогают – используйте «Актару», «Конфидор», «Искру». От тли поможет «Фуфанон» или «Би-58». При перепаде влажности кочаны могут растрескиваться. С гибридами, предназначенными на хранение, такое случается редко, а вот с универсальными сортами бывает. Предохраняют урожай подрывом корней – несколько раз наклонив растения к земле.

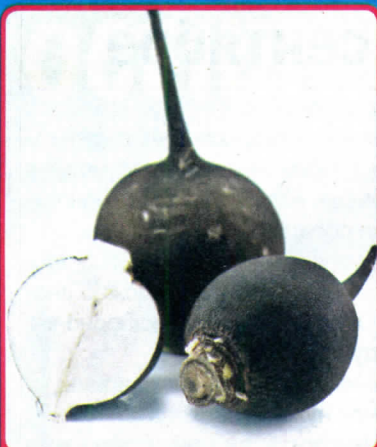


Удобрения для осени

Традиционно осенью вносят под перекопку свежий навоз. На весну планируют дополнительно внести золу. Если навоза нет, можно обойтись соломой и селитрой. Солома разрыхлит почву, а селитра или мочевина нужны, чтобы ускорить процесс разложения соломы. Внесенные в это время комплексные удобрения позволяют нарастить еще больше органики. Но если в прошлом году применяли уже навоз, солому или компост, то можно обойтись без органики еще год-два. **В общей сложности каждые три года на 1 кв. м надо вносить не менее 4 кг органики или навоза.** В остальное время применяют минеральные удобрения. Осенью обычно вносят только суперфосфат и калийные удобрения. Из калийных самое дешевое – хлористый калий. За зиму вредный для растений хлор выветривается и весной здоровье растений не портит. Достаточно 3-4 кг на сотку. Суперфосфата можно внести больше. Впрочем, учитывая его высокую цену, лучше также использовать 3-4 кг на сотку, отведя остальное для «точечного внесения» при посеве или для подкормок в течение лета.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА-ОГОРОДНИКА на сентябрь 2015



Чтобы редька не растрескивалась

Чтобы предупредить это явление, по возможности надо постоянно поддерживать достаточную влажность почвы. Растрескивание корнеплодов редьки и редиса происходит в тех случаях, когда к концу вегетации резко изменяется обеспеченность растений влагой. Ведь именно в августе почва значительную часть ее теряет. А мы в это время забываем про поливы - наступило время уборки урожая. И вот в сентябре начинаются частые дожди, солнышко уже не так пригревает, значительно сокращается световой день. И водообеспеченность растений заметно улучшается. Клетки редьки в этих условиях начинают усиленно впитывать поступающую в почву влагу и активно расширяться. Но поверхность корнеплода, состоящая из отмерших по внешней сфере клеток, к этому времени уже потеряла способность к растяжению. В результате возрастает внутреннее давление, которое и приводит к растрескиванию корнеплода. Чтобы предупредить это явление, по возможности надо постоянно поддерживать достаточную влажность почвы во время всего вегетационного периода. Поливы следует производить после глубокого рыхления, тогда влага проникает на глубину расположения корнеплода.

Дата	Знак зодиака	Фаза Луны	Рекомендуемые работы
1 сентября	Луна в Овне	Убывающая луна	Не рекомендуются посевы и пересадки. Рекомендуется уничтожение вредителей, прополка и мульчирование.
2-3 сентября	Луна в Тельце	Убывающая луна	Рекомендуется посадка озимого чеснока, лука. Подстригание деревьев и кустарников.
4-5 сентября	Луна в Близнецах	Убывающая луна Последняя четверть (5 сентября, 12:54)	Не рекомендуется посадка и пересадка травянистых культур. Эффективны удаление лишних побегов, покос, прополка, культивация, мульчирование.
6-8 сентября	Луна в Раке	Убывающая луна	В эти дни собирают все, что не подлежит длительному хранению.
9-10 сентября	Луна во Льве	Убывающая луна	Не рекомендуется посев и пересадка садово-огородных культур. Рекомендуется сбор и сушка фруктов и корнеплодов, особенно уборка картофеля. Подходящий момент для подготовки грядок к посадкам, мульчирования, для борьбы с вредителями.
11-12 сентября	Луна в Деве	Убывающая луна	Не рекомендуется посев и пересадка. Рекомендуется рыхление, культивация, окучивание, мульчирование деревьев.
13 сентября	Луна в Деве	Новолуние Частное Солнечное затмение	Не рекомендуется посев и пересадка.
14-15 сентября	Луна в Весах	Растущая луна	Рекомендуется закладка клубней и семян на хранение. Также рекомендуется посадка косточковых фруктовых деревьев.
16-18 сентября	Луна в Скорпионе	Растущая луна	Не рекомендуется размножать растения корнями, собирать травы и сажать деревья. Эффективны подрезка деревьев и ягодных кустов, прививка, внесение удобрений, уничтожение вредителей, рыхление почвы.
19-20 сентября	Луна в Стрельце	Растущая луна	Рекомендуется сбор овощей, фруктов, ягод и семян, срезание цветов. Посаженные в этот день домашние цветы быстрее расцветают.
21-22 сентября	Луна в Козероге	Растущая луна	Рекомендуется посадка и пересадка деревьев и кустарников, особенно грушевых и сливовых деревьев, крыжовника, смородины.
23-24 сентября	Луна в Водолее	Растущая луна	Не рекомендуются посевы и пересадки. Можно заготавливать семена, срезать цветы в букеты, подстригать деревья и кусты.
25-26 сентября	Луна в Рыбах	Растущая луна	Отличное время для культивации и внесения удобрений.
27 сентября	Луна в Овне	Растущая луна	Рекомендуется борьба с болезнями и вредителями, просушивание, проветривание.
28 сентября	Луна в Овне	Полнолуние Полное Лунное затмение	Не рекомендуется посев и пересадка.
29-30 сентября	Луна в Тельце	Убывающая луна	Рекомендуется посадка озимого чеснока, лука. Подстригание деревьев и кустарников.

Садовые работы в сентябре



▶ Снимите со стволов и сожгите ловчие пояса, уберите лишайники и шелушащуюся кору, штамбы побелите водоземлемой краской.

▶ Очистите развилки ветвей, промойте раствором медного купороса. Сделайте санитарную обрезку: вырежьте на кольцо ветви – засохшие, больные, старые, загущенные, поврежденные вредителями или болезнями. Срезы замажьте садовым варом.

Осенние подкормки винограда

Обычно в это время вносят под кусты золу и фосфорно-калийные удобрения, заделывая их в почву рыхлением. Краснаягодные сорта становятся значительно вкуснее и красивее, если им дают больше калийных удобрений. А бело-

плодные сорта лучше и сильнее реагируют на усиление фосфорного питания. Идеаль-



ное соотношение фосфора и калия, необходимого винограду, – 1:2, то есть калия всегда нужно в два раза больше, чем фосфора. Если сорт белый – калия берут меньше, если красный – больше. Поэтому для осенних подкормок часто применяют «Плантафол» 0-25-50, где 25% фосфора и 50% калия. Это почти идеально для всех сортов. Но препарат, как и все импортные удобрения, дорогой.

Заменить его можно монокалий фосфатом, где фосфора 52% и калия 34%. Он дешевле,

но элементы питания содержатся не в хелатной форме и медленнее действуют на растения. Очень часто эти препараты используют комплексно: монокалий фосфат вносят в почву по 30-50 г на 10 л воды, а плантафолом опрыскивают по листу (30 г – на 10 л воды). Но если их не найдете – вполне можно обойтись золой из печки или диаммофоской.

ны до наступления морозов.

▶ С середины сентября не подкармливайте кусты и деревья минеральными удобрениями. Приобретайте саженцы плодовых деревьев, подготовьте посадочные ямы и начинайте осенние посадки.

▶ Взрослые плодовые деревья и ягодники нужно удобрить. Если у вас тяжелая почва, то навоз можно вносить лишь раз в 2 года. Органические и фосфорно-калийные удобрения чередуют через год.

▶ Под кустами крыжовника, смородины, малины, а также в междурядьях почву нужно перекопать.

▶ Если вы хотите размножить вишни, сливу или другие плодовые культуры, то самое время выкапывать корневую поросль. Сильную поросль можно сразу высадить на постоянное место, а слабую нужно прикопать до весны.

▶ В сентябре нужно подготовить почву под новые посадки ягодных и плодовых растений. В землю вносят органико-минеральные удобрения, а также известковые материалы. За 2-3 недели до посадки растений нужно выкопать посадочные ямы.

▶ До середины сентября необходимо закончить посадку земляники.

▶ В сентябре есть работа и в малиннике – нужно заготовить корневые отпрыски – их высаживают на постоянное место или просто прикапывают, а высаживают весной.

Убираем урожай яблок на хранение

Здоровые яблоки, не испорченные вредителями и без механических повреждений, раскладываем по ящикам. Лучше, если они будут деревянными, так как натуральный материал дышит. Не экономьте место, стараясь затолкать в коробку как можно больше плодов. Ничего хорошего из этого не выйдет. Оптимально укладываем фрукты – не больше, чем в три слоя. Помните, что плоды в ящике желательны должны быть одного сорта и одной степени зрелости. Летние сорта хранятся плохо, поэтому, уложив их с зимними, мы рискуем потерять весь урожай.

Идеальное место для хранения фруктов – специально оборудованный подвал или погреб. Он должен быть сухим и чистым, без плесени и посторонних запахов. В нем должна поддерживаться невысокая, примерно одинаковая температура (+1-3°C), но не выше +5°C. Даже если на улице сильные морозы, погреб не должен промерзнуть.

Глубина хранилища должна быть не менее 2 м. Лучше всего не оставлять в этом помещении мусор и растительные остатки. Ведь в такой среде размножаются бактерии, которые повлияют на лежкость плодов не в лучшую сторону. Без необходимости яблоки лучше не тревожить.

Важно!

Самыми лучшими сортами яблок для хранения считаются: «Антоновка», «Волжская красавица», «Бессемянка новая», «Боровинка».

Луковичные

Начался сезон продажи луковичных. Луковицы и клубнелуковицы должны быть плотными, наполненными, непересушенными, без механических повреждений, без отросших стеблей и корней, с неповрежденной верхней чешуей и ровным донцем. И конечно, красочная упаковка должна быть целой, иначе есть риск обмана и подмены. Одно из непременных условий успешной зимовки всех луковичных растений - защита места посадки от вешних вод. Для посадки тюльпанов нужно выбрать место, где никогда не застаивается влага. В остальном это растение нетребовательно к почве, поэтому легко удается даже новичкам. Чтобы не повредить луковицы при выкопке и не перепутать сорта, используйте специальные корзины для луковичных. Если погода осенью теплая (температура +15°C и выше), посадка луковичных в обычные сроки может привести к преждевременному прорастанию луковиц. Поэтому ориентироваться в этом случае нужно будет на температуру почвы. Если она установится не выше +10°C, осенние луковичные можно сажать (в это время наполовину желтеют березы).

Клематис

Начало сентября идеально подходит для посадки клематисов. Осенью у них интенсивно растут корни и растения хорошо приживаются. Сажать нужно, заглубляя место прививки на 8-12 см. Это предохранит саженец от вымерзания зимой и позволит привитому растению перейти на собственные корни.

Цинния

Чтобы получить свои семена циннии, не обрывайте один-два самых первых отцветших бутона, поскольку семена созревают лишь через 60-65 дней. Когда семена созреют, просто потрясите сорванные головки над цветником, и весной вас порадуют дружные всходы. Цветки вряд ли будут густомахровыми, для этого лучше все-таки купить гибридные сорта, но все равно получится красиво.

Астры

Поливают многолетние астры только в случае пересыхания почвы, в засуху. Подкармливать их нужно до начала бутонизации, выбрав любое комплексное удобрение. Для профилактики мучнистой росы до начала цветения растения нужно два-



СЕЗОННЫЕ РАБОТЫ В СЕНТЯБРЕ

Цветник 37

В сентябре цветники ждут не меньшей заботы, чем летом. Нужно посадить луковичные растения, поделить многолетники и подготовить цветник к зиме...



Вопрос-ответ

У меня коллекция очень красивых гладиолусов. Каждый год несколько луковиц исчезает. Луковицы крупные, вроде бы, здоровые. Что их поражает, и почему они погибают?

Варварин О.П., г. Ярославль

Ваши клубнелуковицы здоровы, их поражает старость. У крупных луковиц цветение постепенно ослабевает, так как луковицы стареют и погибают. Чтобы сохранилась коллекция, необходимо проводить омоложение гладиолусов за счет выращивания деток. Это более эффективный и надежный способ сохранения редких сортов.

ды опрыскать специальным препаратом (например, «Топаз»), а после окончания цветения - медным купоросом.

Безвременник

Листья безвременников отмирают после цветения. Про удивительный цветок легко забыть и случайно выкопать его весной, пытаясь что-то посадить на пустое место. Лучше всего пометить место куртинки. Если дела не позволяют часто навещать сад, возьмите букетик безвременников домой - в вазе они стоят достаточно долго.

Ландыши

Начинать выкапывать корневища ландышей можно примерно с середины сентября, когда листва пожелтеет. Постарайтесь сохранить корни: во время выгонки ландыши не отрачивают новых корней, они получают влагу за счет уже имеющихся. Отрезки корневищ нужно отсортировать, отбирая только те, у которых немного закругленные вершины почек.

Деление многолетников

В первой половине сентября поделите и рассадите все намеченные к размножению и омоложению многолетники: безбородые ирисы, лилейники, пионы, дельфиниумы. Тогда они успеют укорениться до морозов.

Если вы хотите дополнить образ своего сада забавными деталями, то ими могут стать вещи, вышедшие из употребления.

Вариант 1

Представьте себе, что после высадки в грунт рассады однолетников у вас еще остались сеянцы, для которых попросту не хватило места. Вы, конечно, можете раздать их соседям, но что если у них сложилась та же ситуация? Безвыходных положений не бывает! «Поскребите по сусекам»: возможно, у вас найдется старый оцинкованный таз, корыто или бак, в котором кипятили белье еще до изобретения стиральных порошков. Заполните его плодородным грунтом и смело сажайте туда цветы.



Вариант 4

На маленьком участке не хватает места для грядок, а хочется непременно вырастить к столу свежую зелень? Загляните на антресоль: возможно, там не один десяток лет пылятся старые чемоданы. В последние годы эти предметы пользуются огромным спросом у дизайнеров интерьеров, но использовать их можно и в саду. Посадите в эти «контейнеры» лук, петрушку, пряные травы и дополните симпатичными однолетниками, которые освежат композицию. Красота и польза «в одном флаконе»! Вернее, в одном чемодане, места для которого требуется совсем немного.

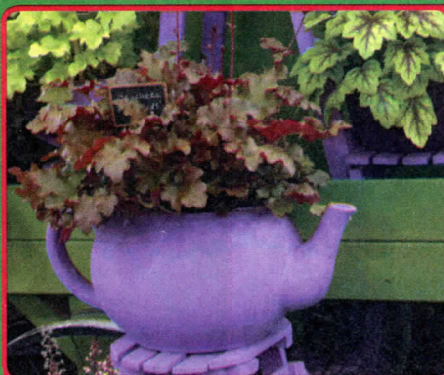
Важно! Контейнеры из нетрадиционных материалов типа чемодана выстилают изнутри полиэтиленом либо используют для посадки растений обычные пластиковые емкости, которые затем ставят внутрь и маскируют любым возможным способом.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ В САДОВОМ ЦВЕТНИКЕ

Вариант 2

Если у любимого керамического чайника разбилась крышка или появилась трещина, он вполне может послужить вам в другом качестве. Например, для любителей гейхер такая емкость — настоящая находка. Имея большое количество сортов, быстро найти место для нового растения бывает сложно. Посадив очередную купленную гейхеру в симпатичный чайник, вы сможете спокойно и вдумчиво подыскать для нее свободный клочок земли и подходящих соседей. А заодно всласть полюбоваться новым приобретением вблизи, поставив чайник возле крыльца или на террасе.



Вариант 3

Предположим, что на вашей кухне скопилось большое количество посуды, которой вы давно не пользуетесь: ведь дача частенько превращается в склад вышедших из употребления в городе вещей. Кастры и ковшики вполне могут заменить привычные глиняные и пластиковые горшки. Посадите в них клубневую бегонию, низкорослые колокольчики (например, ложечницелистный, карпатский или

Портеншлага), мелкоцветковую виолу и устройте мобильный цветник. А в качестве подставки можно использовать обычный деревянный поддон, выкрашенный в яркий цвет.

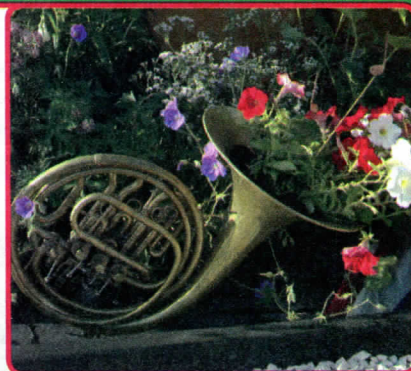


Вариант 5

Возможно, оказавшись ненужными, где-нибудь в дальнем углу вашей квартиры влачат жалкое существование медные духовые инструменты: валторна или геликон? Любой из них можно превратить в изысканный садовый аксессуар.

Заполните раструб землей и посадите в него петунии, чьи цветки практически идеально повторяют его форму. А потемневшая от времени медь дополнительно подчеркнет их нежность и изысканность.

Важно! При использовании необычных контейнеров нельзя забывать про отверстия для дренажа. Если сделать их не представляется возможным, необходимо увеличить толщину дренажного слоя на дне посадочной емкости.





Овен

Сентябрь у Овнов пройдет энергично и активно. Вам предстоит нешуточная борьба с окружающими людьми и возникающими обстоятельствами, при этом ваши хитрость, ловкость и дипломатичность будут гораздо лучшим оружием, чем ваша сила. В этом месяце на первом плане у вас будут стоять работа и взаимоотношения в трудовом коллективе. Если кому-то из коллег понадобится ваша помощь, то не отказывайте, и это благоприятно скажется на ваших отношениях в коллективе.



Телец

Сентябрь для Тельцов будет очень деловым. В этом месяце чувство ответственности окажется у вас сильнее праздных желаний. Судьба вас порадует встречами со старыми знакомыми. Сейчас судьба может представить вам уникальные возможности для того, чтобы исправить ошибки своего прошлого. В середине месяца звезды вам рекомендуют воспользоваться советами из вашего ближнего окружения.



Близнецы

В сентябре в жизни Близнецов все события будут вертеться вокруг бытовых вопросов и взаимоотношений с родственниками. Звезды предупреждают, что в этот период вам придется заниматься решением старых проблем, тогда как новые дела вам, наоборот, придется отложить до старых времен. Поэтому "заморозьте" пока новые проекты и не теряйте на них времени даром.



Рак

Сентябрь получится для Раков достаточно напряженным месяцем. Возникнут некоторые сложности в работе, однако у вас получится все их преодолеть, да еще и с выгодой для себя. Этот период будет замечательным временем для совершения подвигів, именно сейчас у вас получится сделать то, на что прежде не хватало сил, например, отказаться от некоторых вредных привычек или начать ходить в фитнес-центр.



Лев

В сентябре для Львов основной причиной беспокойства станет деловое партнерство. Вам необходимо будет особенно тщательно проверять все юридические документы, контракты и договоры, так как в них может вкрасться какая-то неверная информация. В этом месяце вам не стоит выяснять отношения с родственниками или соседями, потому что в итоге вы еще и окажетесь виноваты. Звезды советуют вам сейчас самим организовывать среду общения.



Дева

В сентябре мозг у Дев будет особенно возбужден, и это непременно отразится на вашей работоспособности. Также старайтесь сдерживать свою раздражительность, чтобы не нажить себе врагов. В этот период звезды рекомендуют вам научиться грамотно распределять свои собственные ресурсы. В этом вам необходимо прислушиваться к своей интуиции, и ваш организм сам найдет оптимальный вариант поведения.



Весы

С наступлением сентября Весам нужно заняться подведением промежуточных итогов. Возможно, что вы столкнетесь с недочетами и ошибками, чтобы все это исправить и преодолеть препятствия, вам придется потратить много времени и сил. От этого месяца вам не стоит ждать слишком многого. Этот период лучше всего подходит для согласования своих поступков с вашими желаниями.



Скорпион

Сентябрь получится для Скорпионов довольно необычным временем. Судьба станет предлагать вам множество возможностей, которыми вы должны воспользоваться в полной мере. Звезды советуют вам заручиться поддержкой окружающих людей. Ваша интуиция в этом случае поможет определить, кому из них стоит доверять, а кому



Стрелец

- нет. В этом месяце существует высокая вероятность, что вы станете объектом интриг и сплетен, однако вы сами должны легко разоблачать недоброжелателей.

Благодаря хорошему расположению звезд и планет в сентябре Стрельцы получают возможность вдоволь насладиться чувственностью и романтикой отношений. В этот период вас ожидают новые знакомства и новые отношения. Старайтесь проводить со своим новым любимым как можно больше времени вместе, даря друг другу наслаждения и удовольствие.



Козерог

В сентябре активная деятельность Козерогов вызовет множество сплетен и интриг, однако вы сами не станете обращать на это никакого внимания. Отсеивая всех недоброжелателей, вы станете трудиться над новым проектом в компании своих единомышленников. Поэтому месяц окажется для вас весьма насыщенным - вас ожидают приятные встречи со старинными знакомыми и новые знакомства.



Водолей

В сентябре Водолеям нужно будет вернуться к выполнению старых планов и дел, а также встретиться с давними знакомыми, с которыми вы давно не виделись. Вполне возможно, что сейчас эти люди окажут вам свое содействие и поддержку, а такую возможность не стоит упускать ни в коем случае. В этом месяце вы будете склонны рисковать и вполне возможно, что решитесь кардинально изменить свою жизнь.



Рыбы

Сентябрь выйдет для Рыб довольно динамичным. Окружающие ценят ваше умение всегда достойно и со вкусом одеваться. Также в этот период вы будете активно искать свои пути к совершенству, вам захочется внести определенные коррективы не только в свой внешний вид, но и в жизненные обстоятельства.

Оригинальные зеркала украшение дома

Когда-то зеркала в нашем доме были исключительно квадратными и овальными, теперь же есть множество интересных форм и идей воплощения. Предлагаем 10 оригинальных концепций зеркал в интерьере. Конечно, это только капля в океане, но все же здесь представлены идеи от наиболее известных частных дизайнеров и студий за рубежом.

1001 совет женщинам №8, август 2015.
Учредитель - физическое лицо. Гл. редактор:
Булатов А. А. Тираж: 9597. Заказ №4326.
Номер подписан в печать: 18.08.2015.
Дата выхода в свет: 21.08.2015.
Адрес редакции, издателя: 606037,
г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.
Адрес для писем: 606007, Нижегородская
обл., г. Дзержинск, а/я 13.

Адрес типографии:
г. Дзержинск,
пр. Чкалова, 47а.
Вид печати - офсетная.
Цена свободная.
Подписной индекс
в каталоге "Почта
России": 11016

16+

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору в
сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР).
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г.
В газете использованы фотографии
из фотобанка "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением
авторов публикаций. Все рекламируемые товары
и услуги подлежат обязательной сертификации.

ISSN 2226-5902



15008



9 772226 590009

>